



♣가을철 영양관리♣

◆ 가을철의 신체적 특징

- ▷ 가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되면서 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 된다.
- ▷ 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 합니다.

◆ 가을철 영양관리

- ▷ **체중조절**에 신경 쓴다.
 - 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나 오히려 영양 과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의하여야 합니다.
- ▷ **자연식품**을 이용한다.
 - 가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 줍니다.
- ▷ 야채가 많은 계절이므로 식단이 야채위주로 될 수 있으니 동물성 단백질이 부족하지 않게 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급합니다.

건강을 위해 센스 있게 바꿔 먹어요!

높은 칼로리 ⇒ 낮은 칼로리

프라이드치킨	전기구이통닭(껍질無)
감자튀김	찐감자
갈비구이	생등심구이(기름기제거)
생선커튼릿	생선구이
팝콘	삶은 옥수수
비스킷빵	모닝빵
자장면	기스면
새우튀김	새우찜
군만두	찐만두, 물만두
아이스크림	샤베트
계란 프라이	반숙, 계란찜
나물볶음	생채, 무침류

[알아두면 좋은 영양소식!]

◇ 자연조미료 만들기

▶ 멸치가루

멸치의 내장과 머리를 떼어 햇볕에 바짝 말려 분쇄기에 넣고 곱게 빻는다. 멸치를 뼈째 먹을 수 있는 멸치가루는 칼슘이 풍부하게 들어 있어 **성장기 어린이와 임산부, 노약자에게 특히 좋고 나물을 무칠 때나 김밥 속에 넣어 사용한다.**

▶ 다시마가루

깨끗한 행주로 다시마 겉면에 묻어있는 흰 가루를 깨끗이 닦아낸 뒤 물기를 말린다. 말린 다시마를 식수에 올려놓고 은은한 불 위에서 앞뒤로 돌려가며 타지 않게 고루 구운 뒤 분쇄기에 넣고 가루가 될 때까지 빻는다. 달콤하면서도 상큼한 맛이 일품인 다시마 가루는 **찜, 탕, 볶음 류 등의 요리**에 넣어 한다.

▶ 야채간장

그때그때 냉장고에 남아있는 야채들을 끓는 물에 푹 삶아 건더기는 건져내고 야채 삶은 물은 어느 정도 식힌 뒤 소금으로 간을 맞춰 식혀둔다. **야채간장은 비타민 등 영양소가 풍부하게 들어 있어 양조간장의 유해성을 피할 수 있다.**

▶ 새우가루

마른 새우를 바짝 말려 분쇄기에 넣고 곱게 빻는다. **찌개나 된장국을 끓일 때, 나물을 무칠 때** 조금씩 넣으면 새우의 독특한 맛을 즐길 수 있다.

▶ 볶음소금

굵은 소금이나 고운 소금을 프라이팬에 담아 나무주걱으로 저어가며 잘 볶는다. 소금에 들어있는 물기가 어느 정도 바삭해지면 분쇄기에 넣어 곱게 빻아둔다. 화학조미료를 섞어 만든 맛소금 대신 **볶은 소금을 사용하면 훨씬 깔끔한 맛을 즐길 수 있다.**



	10월 3일 (월)	10월 4일 (화)	10월 5일 (수)	10월 6일 (목)	10월 7일 (금)
조식			친환경현미밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 뼈없는미니바베큐 5.10.15.16. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 가지무침 깍두기 9.	소고기야채죽 16. 소보로머핀 1.2.5.6. 그래놀라시리얼&우유 2.5.6. 후르츠황도 11. 배추김치 9.	친환경보리밥 얼갈이된장국 직화구이두통너비아니 5.6.10.15.16.18. 임연수어구이 오이무침 배추김치 9.
			에너지/단백질/칼슘/철 749.4/36.6/238.8/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 787.2/21.3/358.2/5	에너지/단백질/칼슘/철 869.8/44.3/268.4/8.7
중식		친환경현미밥 닭미역국 15. 수제돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. 쫄면 5.6. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	미트볼스파게티 1.2.5.6.10.12.13.15.16 . 후리카게김가루밥(미니) 1.2.5.6.9.13.16.18. 크림스프 2.5.6.13.16. 듀얼짬파이 1.2.5.6. 오이피클 배추김치 9. 방울토마토 12.	친환경보리밥 묵은지등뼈탕 9.10. 어니언떡갈비&불고기소 스 5.6.10.12.13.15.16.18. 연두부&양념장 5. 불닭맛김 무생채 스위트플럼음료	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 간장찜닭 15. 새우살애호박전 1.6.9.13. 가지무침 열무김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 848.3/44.3/252.6/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 863.4/30.5/165.5/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 875.1/42.5/214.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 821.5/42.7/270.4/4.2
석식		친환경보리밥 삼색감자옹심이국 1.17. 닭살데리야까볶음 5.6.13.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 근대된장무침 배추김치 9.	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 수제탕수육&소스 6.10. 두부양념조림 5. 단무지 배추김치 9.	친환경흑미밥 어묵무국 1.5.6. 돈육고추장불고기 5.6.10. 군만두&비빔야채 1.5.6.10.15.16.18. 참나물무침 총각김치 9.	유부우동 1.5.6.9.13. 미니밥 블랙생선까스&타르타르 1.2.5.6.12.13. 미역줄기볶음 배추김치 9. 쥬시쿨(복숭아) 2.
		에너지/단백질/칼슘/철 816.6/40.8/264.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 826.3/44.4/241.3/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 776.9/39.8/274.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 733.3/21.7/266.4/2.2
	10월 10일 (월)	10월 11일 (화)	10월 12일 (수)	10월 13일 (목)	10월 14일 (금)
조식			친환경보리밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 치즈돈까츠&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 배추김치 9.	야채죽 미니새우버거 1.2.5.6.9.12.13. 콘샐러드 1.2.5.6. 치즈스틱 1.2.5.6. 배추김치 9. 바나나	친환경흑미밥 연두부계란국 1.5. 고메치즈함박스테이크& 소스 1.2.5.6.10.12.13.15.1 6.18. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16. 콩나물무침 5. 볶음김치 9.
			에너지/단백질/칼슘/철 849.2/36/253.1/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 751.7/20/302.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 753.3/31/313.2/6.6
중식		불닭소스덮밥 5.6.13.15. 두부유부장국 5.6.9.13. 매콤떡볶이&오징어튀김 1.5.6.17. 콩나물무침 5. 배추겉절이 해가득감귤&한라봉음료 13.	친환경현미밥 해물만두짬뽕 1.5.6.8.9.10.12.15.16.1 7.18. 코코넛하트연어치즈까스& 칠리소 1.2.5.6.12.13. 야채계란찜 1. 가지무침 배추겉절이 방울토마토 12.	친환경검은콩밥 5. 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 . 수제고추바사삭치킨 1.2.5.6.12.13.15.16.1 8. 불닭맛김 파김치	친환경보리밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 등뼈김치찜 9.10. 어묵볶음 1.5.6. 브로콜리&표고버섯초회 무생채 쥬시쿨(파인애플) 13.
		에너지/단백질/칼슘/철 829.2/43.7/259.9/4	에너지/단백질/칼슘/철 782.4/32.3/290.4/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 867.6/45.3/238.4/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 831.1/39.5/255.6/3.3
석식		친환경흑미밥 바지락수제비국 5.6.18. 닭볶음탕 5.6.15. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.12.15.16. 부추무침 무생채	친환경차조밥 북어무국 통살후라이드닭꼬치 5.6.15. 두부양념조림 5. 감자채볶음 볶음김치 9.	친환경보리밥 애호박두부된장국 5. 매콤돼지갈비오븐구이 5.6.10.13.18. 통그릴블랙퍼스트소시 지 1.2.5.6.10.15.16. 숙주나물무침 배추김치 9.	
		에너지/단백질/칼슘/철 881.3/46.1/213.4/8.6	에너지/단백질/칼슘/철 729/36.5/247.8/11.2	에너지/단백질/칼슘/철 881.4/40.1/266.9/4.1	

	10월 17일 (월)	10월 18일 (화)	10월 19일 (수)	10월 20일 (목)	10월 21일 (금)
조식		소고기버섯죽 16. 크래미야채샌드위치 1.2.5.6. 고단백넛츠바사삭 망고요거트 2. 배추김치 9.	친환경보리밥 감자수제비국 5.6. 돈육고추장불고기 10. 한입오미산적 1.5.6.10.15.16. 숙주나물무침 배추김치 9.	누룽지 콘&치즈브레드 1.5.6. 사과 13. 오곡코코넛&우유 2.5.6. 볶음김치 9.	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 굴뱅이야채무침 5.17. 명엽채조림 나박김치
		에너지/단백질/칼슘/철 795.7/26.3/272.4/9.7	에너지/단백질/칼슘/철 810.1/36.9/248.3/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 816/25.9/283.8/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 816.2/40.3/276.2/6.3
중식	친환경보리밥 닭곰탕 5.6.15. 연양식적화너비아니불고기&파채 5.6. 어묵볶음 1.5.6. 가지무침 배추김치 9. 샤인머스캅 2.	친환경현미밥 청국장 5.9.10. 닭볶음탕 15. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 참나물무침 나박김치	햄참치마요컵밥 1.2.5.6.9.10.15.16. 유부우동장국 1.2.5.6.7.9.13.18. 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 반달단무지 양념깻잎지 9. 쿨피스(복숭아) 2.13.	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 · 상추&쌈장 5.6. 돈육간장불고기 10. 느타리버섯볶음 얼갈이김치 9. 던킨미니스트로베리필드 1.2.5.6.	짜장덮밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 수제탕수육&소스 1.2.5.6.10.15.18. 단무지부추무침 온두부&볶음김치 5.9.
	에너지/단백질/칼슘/철 827.7/39.6/261.9/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 833.1/41.3/250.5/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 809.9/35.5/247.4/8.5	에너지/단백질/칼슘/철 818.7/40.2/254.2/4	에너지/단백질/칼슘/철 817.6/40.5/264.5/3.9
석식	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 깻잎순볶음 오이김치	유부물쫄면 5.6.9.13. 후리카게김가루밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 크런치탕수육&소스 1.5.6.10.12.13.18. 존득이김치만두 1.5.6.10.16.18. 간장무채장아찌 배추김치 9.	친환경보리밥 아욱된장국 등갈비바베큐 6.10.12.13. 비빔국수 5.6. 애호박볶음 배추김치 9.	친환경현미밥 바지락미역국 18. 청양크림마요치킨 1.2.5.6.15. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16. 오이무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 857.9/41/254.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 803.5/33.9/278.1/11.3	에너지/단백질/칼슘/철 807.4/34.6/252.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 840.9/41/247.8/9.7	
	10월 24일 (월)	10월 25일 (화)	10월 26일 (수)	10월 27일 (목)	10월 28일 (금)
조식			친환경흑미밥 홍합미역국 18. 매콤닭불구이 5.6.15. 취나물무침 도시락김 볶음김치 9.	영양닭죽 15. 아몬드파운드 1.2.5.6.14. 단호박샐러드 1.5. 요거밀플립(카카오그레놀라) 2. 배추김치 9.	친환경흑미밥 김치어묵국 1.5.6.9. 코코넛하트연어치즈까스 1.5.6.8.9.10.13.17.18 · 햄계란전 1.2.5.6.10.15.16. 청경채나물무침 나박김치
			에너지/단백질/칼슘/철 799/38.5/248.4/7.5	에너지/단백질/칼슘/철 832.8/40.7/263.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 827.9/36.5/253.2/4.4
중식		친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 안동찜닭 5.6.13.15.18. 깻잎부추전 1.6. 콩나물무침 5. 오이김치	곤드레밥&양념장 종합어묵국 1.5.6. 쫄면 5.6. 야채계란찜 1. 배추김치 9. 크림순포도	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 단짠너비아니 5.6.10.15.16.18. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16.18. 가지무침 실파김치 9.	친환경현미밥 연포탕 18. 돈육고추장불고기 10. 부추잡채 1.5.6.10. 상추&쌈장 5.6. 어린새송이버섯볶음 얼갈이김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 838.8/41/263.1/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 803/36/274.1/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 805.3/40.1/248.4/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 824/40.8/271.1/6.9
석식		친환경현미밥 새알만두국 1.5.6.10.15.16.18. 담백돈육카츠&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 참나물무침 얼갈이김치 9.	친환경보리밥 소고기배추된장국 16. 고구마치즈를까스 1.5.6.10.12.13.18. 진미채고추장조림 17. 열무나물무침 나박김치	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. · 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18. 간장무채장아찌 오이김치 모짜렐라핫도그 1.2.5.6.10.12.16. 탐미유사과워터젤리	
		에너지/단백질/칼슘/철 821.9/30.6/269.9/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 823.7/35.6/247.6/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 810.4/31.7/261.3/4.3	

10월 31일 (월)					
조식					
중식	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.9.13.18. 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 치즈떡볶이 1.2.5.6. 콩나물무침 5. 나박김치				
	에너지/단백질/칼슘/철 805.9/40.5/255.5/3.6				
석식	친환경현미밥 바지락무국 5.18. 오리주물럭 고구마야채튀김 1.5.6. 상추무침 얼갈이김치 9.				
	에너지/단백질/칼슘/철 864.8/39/266.9/11				

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토
13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
 - 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 참조기, 갈치, 꽃게:국내산
 - 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 09. 29.

덕 암 고 등 학 교 장