



덜짜고, 덜달게. 기억해요.

오늘부터 나트륨 줄이고, 당도 줄이고

출처:식품의약품안전처

* 나트륨은 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.

천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있기도 하죠.

* 소금과 나트륨 함량 환산 방법

소금 → 나트륨

소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요

나트륨 → 소금

나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

* 나트륨 섭취를 줄이려면

01



나트륨이 적은 식품을 선택해요.

02



소금 대신 천연향신료를 사용해요.

03



국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.

04



신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.

05



외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.

* 당류란 식품내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다.
당류는 1g당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원입니다.

* 당섭취를 줄이려면

01



탄산음료 대신 물을 마셔요.

02



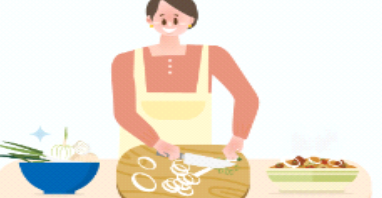
신선식품을 이용해요.

03



후식은 달지 않게 드세요.

04



설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요.

05



우리 아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.

	12월 2일 (월)	12월 3일 (화)	12월 4일 (수)	12월 5일 (목)	12월 6일 (금)
중식	친환경보리밥 닭미역국 15 등뼈김치찌침 9.10 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16 도라지오이무침 총각김치 9 안홍우리밀찐빵 1.2.5.6	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 얼큰콩나물국 5 보쌈 10 모듬쌈채소&쌈장 5.6 덤섬새우하가우 1.2.5.6.9.10.15.16.18 무말랭이 배추겉절이 9 친환경굴	친환경검은콩밥 5 소고기무국 5.16 닭다리바베큐 5.6.12.13.15 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 표고버섯볶음 배추김치 9 리치&코코음료	친환경기장밥 애호박두부된장국 5 돈육고추장불고기 10 한입볼카츠 1.5.6.10 연근조림 배추김치 9 들기름김	나가사끼짬뽕면&미니밥 5.6.9.13.17.18 볼케이노양념치킨 4.5.6.12.13.15 아욱된장무침 반달단무지 배추김치 9 블랙사파이어음료 13
	에너지/단백질/칼슘/철 849.9/40.8/245.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 831.4/37.4/261.6/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 844.1/37.9/261.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 826.2/35.9/258.9/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 850.5/40.9/256.5/4.5
석식	친환경수수밥 청국장 5.9.10 오리주물럭 5.6 미니생선까스&타르타르소 스 1.5.6.13 얼갈이나물무침 배추김치 9	해물볶음우동 5.6.8.9.13.16.17.18 계란볶음밥(미니) 1.5.6.13.18 팽이버섯유부된장국 5 치킨너겟&머스터드 1.2.5.6.15 꼬들단무지 배추김치 9	하이라이스 1.2.5.6.10.12.16 북어계란국 1 치즈코코반달불고기 1.2.5.6.10.13.15.16.18 가지무침 배추김치 9 복숭아요거트 2	친환경차조밥 감자수제비국 5.6 눈꽃치즈닭갈비 2.15 스팸깻잎전 1.2.5.6.10.13.15.16 취나물무침 배추김치 9	친환경현미밥 느타리버섯들깨국 돈육꼭잡스테이크 1.2.5.6.10.12.16 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 애호박볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 836.5/38.0/249.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 833.2/33.9/256.6/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 841.8/35.7/254.1/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 838.3/37.5/252.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 851.8/38.1/255.2/3.6
	12월 9일 (월)	12월 10일 (화)	12월 11일 (수)	12월 12일 (목)	12월 13일 (금)
중식	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10 간장돼지갈비찜 5.6.10.13.18 삼치구이 감자채볶음 파래김자반 5 실파김치 9	친환경기장밥 한우버섯전골 5.6.9.13.16 수제치킨까스&카레소스 2.5.6.12.13.15.16.18 쫄면 5.6 오이고추무침 배추김치 9	문어술밥 꼬치어묵국 1.2.5.6.9.13 야채계란말이 1 토마토치즈군만두 1.2.5.6.12 무파래무침 배추김치 9 초코칩트위스트 1.2.5.6	친환경현미밥 얼큰순대국 2.5.6.10.13.16 투움바함박스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16 온두부&볶음김치 5.9 진미채고추장조림 17 깍두기 9 사과	친환경귀리밥 떡만두국 1.5.6.10.16.18 닭볶음탕 15 파리고추메추리알장조 림 1 고구마줄기볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 844.2/39.2/258.1/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 837.1/34.0/250.3/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 877.0/38.1/250.5/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 864.1/30.6/261.3/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 852.1/40.3/252.3/4.0
석식	친환경차조밥 연두부계란국 1.5 오징어야채볶음&소면 5.6.17 한입떡갈비조림 1.2.5.6.10.12.15.16 매콤콩나물무침 5 배추김치 9				
	에너지/단백질/칼슘/철 842.8/36.8/247.3/3.4				
	12월 16일 (월)	12월 17일 (화)	12월 18일 (수)	12월 19일 (목)	12월 20일 (금)
중식	친환경보리밥 한우육개장 9.16 매콤등갈비양념구이 5.6.10.13.18 잔멸치건과류볶음 4 무나물볶음 배추김치 친환경굴	친환경혼합잡곡밥(4곡) 5 빼빼감자탕 10 타워허브함박스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16 메추리알장조림 1 도토리묵무침 갯김치 9 깍두기 9	친환경찰흙미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 맛초김치킨 5.6.13.15 콘치즈그라탕 1.2.5.6.10.13.15.16 가마보꼬어묵바 1.5.6 미나리무침 배추김치 9	친환경흑미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.9.10.16.18 돈육고추장불고기 5.6.10 알감자버터구이 2 물파래무침 배추김치 9 딸기	친환경현미밥 청국장 5.9.10 치즈떡갈비 2.15 미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.1 6 감자채볶음 5 총각김치 9 동지팔죽 17
	에너지/단백질/칼슘/철 885.3/37.3/216.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 841.3/41.5/225.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 871.1/44.8/255.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 856.9/42.1/299.1/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 895.2/48.9/235.9/5.2

석 식	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18 맑은콩나물국 5.9 어니언떡갈비&불고기소스 5.6.10.13.15.16.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 오이고추된장무침 배추김치 9	베테랑칼국수 1.5.6.9.13.15 베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16 모짜렐라치즈롤가스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16 고들단무지 총각김치 9	소시지오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 종합어묵국 1.5.6.9 등뼈김치찜 9.10 애호박볶음 9 진미채볶음 17 깍두기 9	친환경귀리밥 애호박두부된장국 5.9 마라부대볶음 5.6 계란말이 1 콩나물무침 5 배추김치 9 도시락김	
	에너지/단백질/칼슘/철 802.3/29.8/203.6/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 854.3/30.7/263.7/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 901.1/39.7/208.2/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 745.5/26.7/236.9/3.8	
	12월 23일 (월)	12월 24일 (화)	12월 25일 (수)	12월 26일 (목)	12월 27일 (금)
중 식	친환경흑미밥 두부유부장국 5.6.7.9.18 용가리치킨가스&소스 1.2.5.6.12.13.15.18 매콤쌀떡볶이 1.5.6 어린새송이버섯볶음 배추김치 9 방울토마토 12	친환경수수밥 닭곰탕 9.15 LA식돼지갈비찜 5.6.10.13.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 해파리냉채 13 배추김치 9 배스킨라빈스31아이스크림(엄마는외계인) 1.2.5		낙지덮밥 5.6 맑은콩나물국 5.9 크리스피함박스테이크&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 햄부추계란찜 1.2.5.6.10.15.16 오이무침 배추김치 9	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10 간장찜닭 15 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.15.16 콩나물무침 5 무생채
	에너지/단백질/칼슘/철 852.4/31.1/272.5/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 885.8/35.6/244.3/3.0		에너지/단백질/칼슘/철 811.7/42.1/257.6/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 867.8/43.2/211.1/3.2
	12월 30일 (월)	12월 31일 (화)			
중 식	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.9.10.16.18 파채간장불고기 10 오징어실채조림 17 근대된장무침 배추김치 9 계란빵 1.5.6				
	에너지/단백질/칼슘/철 818.1/40.3/260.3/2.9				

◆ 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,미꾸라지,꽃게:국내산
 - 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:국내산/외국산 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 부세 사용 안함

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

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2024. 11. 27.

덕 암 고 등 학 교 장