



## 당과 나트륨 줄이기



**달콤한 식품에는 당이 많아요!**

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

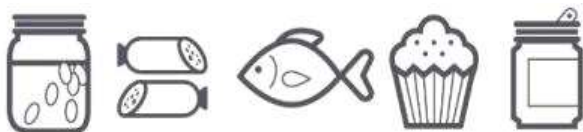
우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

**당이 많은 식품은?**



**나트륨 섭취를 줄이세요!**

나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



**나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?**

**나트륨 과다 섭취시 문제점**

노출증  
고혈압  
위장병  
골다공증



**당류 과다 섭취시 문제점**

충치,  
비만,  
당뇨병 등



**나트륨 당류 섭취 줄이기**

**덜 짜게 먹으면!**

뇌졸중, 고혈압, 위장병을 예방하는데 도움이 됩니다

**덜 달게 먹으면!**

비만, 당뇨병, 심장질환을 예방하는데 도움이 됩니다

**나트륨의 배출을 도와주는 식품**



**영양표시를 읽어주세요**

영양정보	
총 내용량당	총 내용량 200g 497kcal
나트륨 860mg	1일 영양성분 기준치에 대한 비율 43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준  
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**나트륨 · 당류, 멀리할수록 건강은 가까워집니다!**



**10월의 절기(한로)-10.8**

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다, 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



**<국화전>**

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]

# 2019년 10월 식단표

일자	요일	조 식	중 식	석 식
10/1	화	[조식] *쌀밥 5. *연두부김치국 5.6.9.13. *비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.13. *도토리묵무침 5.6. *프렌치토스트 1.2.5.6.13. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 923.8/32.4/385/6.3	*친환경찰기장밥 *북어콩나물국 1.5.13. *토마토미트볼야채조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. *시금치된장무침 5.6. *한우불고기 5.6.13.16. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.5/42/214.8/8.7	*영양잡곡밥 5. *참치김치찌개 5.9.13. *부추무침 5.6.13. *오징어볶음 5.6.13.17. *수제샐러드빵 1.2.5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 889.9/59.8/187/7.1
10/2	수	*쌀밥 5. *시금치된장국 5.6.13. *돈육불고기 5.6.10.13. *참치김치볶음 5.6.9.13. *스크램블에그&소시지 1.2.5.6.10.13.15. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1194.8/64.3/302.1/11.9	*영양잡곡밥 5. *니모어묵국 1.5.6.13.16. *참나물유자청무침 5.6.11.13.18. *치즈갈릭연어스테이크 1.2.5.6.9.12.13.16. *배추김치 9.13. *샐러드파스타(오) 1.5.6.12.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 817.7/40.3/380.8/6.2	
10/3	목	개천절		
10/4	금	재량휴업일		
10/7	월		*친환경찰보리밥 *쇠고기미역국 5.6.16. *오이부추무침 5.6.13. *새우무청시래기저침 5.6.9.13. *콩나물제육볶음 5.6.10.13. *배추김치 9.13. *요구르트(요거타임) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 699.6/33.5/305.9/6.9	*영양잡곡밥 5. *콩나물김치국 5.6.9.13. *양배추쌈-간장 5.6. *무생채 9.13. *팽이버섯오리불고기 5.6.13. *오징어김치전 1.5.6.9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 971.8/56.2/655/9.1
10/8	화	*쌀밥 5. *영양닭죽 13.15. *돈육불고기 5.6.10.13. *오징어포볶음 5.6.13.17. *계란말이 1.2.5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1292.4/68.7/136.6/9.5	*영양잡곡밥 5. *돈육김치찌개 5.9.10.13. *연양식반달불고기&어린이 1.5.6.10.15.16.18. *햄감자볶음 2.5.6.10. *야채맛닭튀김 1.2.5.6.13.15. *알타리김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 634.7/29.2/167.2/4.1	
10/9	수	한글날		
10/10	목		*친환경찰기장밥 *청국장찌개 5.9.13. *콩나물무침 5. *오리주물럭 5.6.13. *삼치카레구이 2.5.6.7.13. *배추김치 9.13. *수제마늘바게트 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 838.4/42/245.7/6.2	*영양잡곡밥 5. *육개장 1.13.16. *돼지갈비찜 5.6.10.13. *새송이볶음 5. *순대야채볶음 5.6.10. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 943/40.6/236.8/10.6
10/11	금	*쌀밥 5. *순두부찌개 1.5.6.10.13. *묵은지달걀 1.5.6.9.13.15. *브로콜리숙회 5.6.13. *프랑크소시지볶음 2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 931.2/48.4/278.4/6.4	*친환경클로렐라밥 *부대찌개 2.5.6.8.9.10.13. *김쪽파무침 13. *낙지떡볶음 5.6.13. *배추김치 9.13. *브로콜리두부샐러드 1.5.6.12.13. *우리밀콘치즈봉어빵 1.2.5.6.13.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.4/36.2/280.6/6.3	

10/14	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*된장찌개 5.6.13.</li> <li>*매운돼지갈비찜 5.6.10.13.</li> <li>*느타리호박볶음 5.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*양상추샐러드 1.5.6.12.13.</li> <li>*바나나</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 876.9/37.7/260/6.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*카레라이스 2.5.6.10.13.</li> <li>*실파계란국 1.13.</li> <li>*닭가슴살샐러드 1.5.12.13.15.</li> <li>*오징어포볶음 5.6.13.17.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*떠먹는요구르트 2.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1173.7/53.3/364.4/7.6</li> </ul>
10/15	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*건새우미역국 9.13.</li> <li>*콩치김치조림 5.6.7.9.13.</li> <li>*어묵파리고추볶음 1.5.6.13.</li> <li>*스크램블에그&amp;소시지 1.2.5.6.10.13.15.</li> <li>*깍두기(완) 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1105.1/58.7/514.1/9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*꽃게탕 5.6.8.9.13.17.18.</li> <li>*숙주미나리무침</li> <li>*연두부양념장 5.6.</li> <li>*파채간장불고기 5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*칼슘요구르트 2.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 773.5/48.2/494.9/10.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*새우살호박국 9.13.16.</li> <li>*부추맛살무침 1.5.6.13.</li> <li>*떡볶이 1.5.6.12.13.</li> <li>*쭈꾸미돈육볶음 5.6.10.13.18.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1109.2/55.5/1404.8/7.8</li> </ul>
10/16	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*팽이버섯국 1.5.13.</li> <li>*훈제오리&amp;머스터드소스 1.5.13.</li> <li>*김쪽파무침 13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*갈릭파이 1.2.5.6.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 891.6/49.9/246.8/8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*짜장밥 2.5.6.10.13.</li> <li>*실파계란국 1.13.</li> <li>*도토리묵무침 5.6.</li> <li>*어묵볶음 1.5.6.13.</li> <li>*간홍새우탕수 1.2.5.6.9.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 779.2/34/274.7/8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*돈육김치찌개 5.9.10.13.</li> <li>*두부조림 5.6.13.</li> <li>*오이도라지생채 5.6.13.</li> <li>*오징어볶음 5.6.13.17.</li> <li>*깍두기(완) 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 826.4/54.2/373.6/7</li> </ul>
10/17	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*근대된장국 5.6.9.13.</li> <li>*토마토미트볼야채조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.</li> <li>*썩갠나물무침</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*떠먹는요구르트 2.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 923/30.8/327.8/6.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*버섯전골 13.16.</li> <li>*파리고추멸치볶음 5.6.13.</li> <li>*닭볶음탕 5.6.13.15.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*단호박죽 13.</li> <li>*배</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 716/32.9/307.9/6.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*떡만두국 1.5.6.10.13.16.</li> <li>*골뱅이야채무침 5.6.13.</li> <li>*파프리카쌈장 5.6.13.</li> <li>*오리불고기 5.6.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1039.8/55/230.3/9.1</li> </ul>
10/18	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*닭곰탕 13.15.</li> <li>*시금치된장무침 5.6.</li> <li>*두부구이/양념장 5.6.</li> <li>*도시락김 13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 772/39.5/216.3/5.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경클로렐라밥</li> <li>*순두부찌개 1.5.6.10.13.</li> <li>*편육상추쌈 5.6.9.10.13.</li> <li>*고등어무조림 5.6.7.13.</li> <li>*새송이볶음 5.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 632.5/31.5/182.6/7.9</li> </ul>	
10/21	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*얼갈이된장국 5.6.13.</li> <li>*돈육불고기 5.6.10.13.</li> <li>*파프리카잡채 1.5.6.8.10.13.</li> <li>*계란말이 1.2.5.6.10.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*미니쿠키링던킨도넛 1.2.5.6.12.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 766.5/29.6/292.4/8.1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.</li> <li>*들깨무채국 9.13.</li> <li>*단무지무침(고)</li> <li>*계란후라이 1.5.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*단호박죽 13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 961.8/42.8/428.7/8.1</li> </ul>
10/22	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*복어포계란국 1.5.13.</li> <li>*닭안심카레볶음 1.2.5.6.13.15.16.</li> <li>*새송이볶음 5.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*썸모닝빵 1.2.5.6.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 849/51.9/203.3/7.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*감자수제비 1.5.6.13.</li> <li>*두부조림 5.6.13.</li> <li>*훈제오리&amp;머스터드소스 1.5.13.</li> <li>*건파래볶음 13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>*굴</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 807.8/37.7/320.1/8.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*우렁된장국 5.6.13.</li> <li>*양송이소프(소) 2.5.6.13.</li> <li>*오이부추무침 5.6.13.</li> <li>*생선가스 1.2.5.13.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 879.5/35.1/578.5/7</li> </ul>
10/23	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥 5.</li> <li>*청국장찌개 5.9.13.</li> <li>*오징어오이생채 5.6.13.17.</li> <li>*파채간장불고기 5.6.10.13.</li> <li>*햄부침 1.2.5.6.10.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1080.8/70.2/296.9/9.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*맑은콩나물국 5.13.</li> <li>*시금치파스타 1.2.5.6.10.16.</li> <li>*가지볶음 5.6.</li> <li>*목살스테이크&amp;채소구이 5.6.10.12.13.16.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 733.8/30.6/307.4/7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*영양잡곡밥 5.</li> <li>*대구찌개 5.9.13.</li> <li>*돈육메추리알조림 1.5.6.10.13.</li> <li>*콩나물무침 5.</li> <li>*순대야채볶음 5.6.10.</li> <li>*배추김치 9.13.</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1001.9/49.5/252.5/11</li> </ul>

10/24	목	*쌀밥 5. *된장찌개 5.6.13. *고등어김치조림 5.6.7.9.13. *사과오이무침 5.6.13. *바베큐크림치즈롤 1.2.5.6.10.12.13. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1143.2/62.3/330.6/11.2	*영양잡곡밥 5. *낙지연포탕 5.8.13.16.18. *감자조림 5.6.13. *상추부추무침 5.6.13. *치킨까스와토마토소스 1.2.5.6.12.13.15. *배추김치 9.13. *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 724.6/27.2/178.7/8.2	*영양잡곡밥 5. *바지락미역국 13.18. *닭갈비 5.6.13.15. *잔멸치볶음 5.6.13. *배추김치 9.13. *한입철판군만두 1.2.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 988.9/53.4/459.5/13.6
10/25	금	*쌀밥 5. *돈육김치찌개 5.9.10.13. *참나물된장무침 5.6. *연두부양념장 5.6. *콩나물제육볶음 5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 892.9/48.5/291.6/8.5	*친환경클로렐라밥 *김치감자탕 5.6.9.10.13. *안동식찜닭 1.5.6.8.13.15.18. *얼갈이된장무침 5.6. *통살새우까스 1.2.5.6.9.13. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.1/40.8/185.9/15.5	
10/28	월		*영양잡곡밥 5. *오징어무국 9.13.17. *얼무된장무침 5.6. *메밀막국수 1.3.5.6.13. *춘천식닭갈비 5.6.10.13.15. *배추김치 9.13. *떠먹는요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.1/39.3/385/6	*영양잡곡밥 5. *어묵국 1.5.6.13. *햄감자볶음 2.5.6.10. *한우불고기 5.6.13.16. *새우들깨버섯볶음 9.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 874.6/46.5/422.8/11.1
10/29	화	*쌀밥 5. *건새우아욱국 5.6.9.13. *양배추쌈-간장 5.6. *숙주미나리무침 *낙지볶음 5.6.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 641.4/27.5/338.4/5.3	*영양잡곡밥 5. *새우살호박국 9.13.16. *돼지갈비찜 5.6.10.13. *잔멸치볶음 5.6.13. *청경채겉절이 9.13. *치즈떡볶이 2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.8/35.4/804.7/5.5	*영양잡곡밥 5. *김치감자탕 5.6.9.10.13. *느타리호박볶음 5. *고구마맛탕 5.6.13. *삼치카레구이 2.5.6.7.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1013.4/42.7/132.5/4.7
10/30	수	*쌀밥 5. *부대찌개 2.5.6.8.9.10.13. *계란찜 1.2.5.6.9.13. *더블치즈스테이크 2.5.6.10.12.16. *배추김치 9.13. *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 1435.3/60.9/312/9.4	*비빔밥 1.5.6.10.13. *배추된장국 5.6.13. *돈육매추리알조림 1.5.6.10.13. *매콤닭날개오븐구이 4.13.15. *단무지무침(고) *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 790.7/35.1/214.5/7.7	*영양잡곡밥 5. *청국장찌개 5.9.13. *묵은지달걀찜 1.5.6.9.13.15. *치킨너겟 1.2.5.6.12.13.15. *배추김치 9.13. *믹스샌드위치 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1070.7/58.1/318/7.9
10/31	목	*쌀밥 5. *닭미역국 5.6.15. *콩나물무침 5. *파프리카쌈장 5.6.13. *제육볶음 5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 853.5/39.8/180.5/6.1	*친환경찰보리밥 *연두부김치국 5.6.9.13. *양송이스프(소) 2.5.6.13. *사과오이무침 5.6.13. *수제돈까스 1.2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.6/32.7/248.7/5.2	*영양잡곡밥 5. *얼갈이된장국 5.6.13. *고등어무조림 5.6.7.13. *김쪽파무침 13. *쫄면야채무침 5.6.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1134.5/46.9/348.2/9.8
■원산지정보				■알레르기정보
쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬야황산염⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산	
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산	
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산	
미꾸라지	중국산	대구	국내산	
명태	러시아산	낙지	베트남	
■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				