



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2022-146호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

나트륨 줄이기



나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

가공어육제품 (햄, 소시지, 베이컨 등)	끓는 물에 데쳐 염분, 기름 등 각종 첨가물을 제거하기	
통조림	건더기만 건져서 물에 헹구기	
자반생선, 건어물 (멸치, 마른 새우, 쥐포, 미역, 다시마 등)	물에 5~10분간 담궈 소금기를 빼내고 사용하기	
라면	분말스프는 절반만 넣고, 채소나 해조류를 듬뿍 넣고 끓이기	

식품 조리

1. 조리법의 선택

장류가 많이 들어가는 국, 찌개, 조림 보다는 소금이 적게 사용되는 찜, 구이, 볶음 등의 조리법을 활용합니다.

2. 음식의 간은 먹기 직전에 하기

뜨거울 때는 혀에서 짭맛이 덜 느껴지므로 소금을 많이 넣게 됩니다. 국이나 찌개는 식은 후 간을 하면 소금을 적게 넣을 수 있습니다. (짭맛 인지 온도 17~42°C)

3. 천연조미료 및 다양한 향신료와 향미채소 이용

소금이나 장류 대신 저염소스, 겨자, 식초, 레몬, 들깨가루와 멸치가루 등 천연조미료를 이용합니다.



소금을 줄이면
건강이 올라갑니다

건강을 위해
소금을 더 줄입니다!



2022. 9. 30.
함열초등학교장

10월 학교급식 식단 안내

10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
개천절	친환경홍미밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13. 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.1 8.) 건도토리묵우침(5.6.13.18 두부양념구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 감귤유과(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.7/26.6/175.6/4.1	콩나물밥&간장양념장(5. 6.10.13.16.) 미소된장국(5.6.9.13.18.) 청창외장야파찌 생선까스&타르타르소스(1. 5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 556/22.5/167.1/3.3	친환경보리밥 호박새우전국(5.6.9.13.18 오리주물럭(5.6.13.18.) 파래김자반볶음(5.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.2/20.6/157.8/3.4	친환경차조밥 감자우렁된장국(5.6.9.13.18.) 돼지고기김치불고기(5.6. 9.10.13.18.) 해물볶음우동(5.6.9.12.13.1 6.17.18.) 배추겉절이(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/28.5/241.9/4.2
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
대체공휴일	친환경통밀밥(6.) 돼지김치찌개(5.6.9.10.13. 닭고기감자볶음(5.6.13.15. 18.) 순살고등어데리야끼구이(5. .6.7.13.) 총각김치(9.13.) 미니사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.7/31.8/172.5/3.5	주먹밥 꼬치어묵우동(1.2.5.6.9.1 3.16.18.) 단무지 수제떡갈비(5.6.10.13.15 .16.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.5/28/342.3/3.5	친환경홍미밥 새알만두국(1.2.5.6.9.10. 13.15.16.18.) 비엔나소시지케첩볶음(1. 2.5.6.10.12.13.15.) 콩나물우침(5.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/30.2/168/3.2	친환경보리밥 감자들깨국(5.6.9.13.18.) 돼지고기수육&쌈장(5.6.1 0.13.18.) 상추쌈겉절이(5.6.13.18. 어묵우렁채조림(1.5.6.13 .16.) 배추김치(9.13.) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/31/160.5/4
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
친환경보리밥 쇠고기낙지찌개(5.6.9.1 3.16.) 메추리알양송이조림(1.5 .6.13.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15 .16.18.) 배추김치(9.13.) 사과푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/32/193.1/3.6	친환경수수밥 건홍합미역국(5.6.9.13.16. 18.) 돼지고기숙주볶음(5.6.10. 13.18.) 고구마맛탕(5.13.) 순살가자미양념구이(5.6.7. 13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.1/30.1/163.5/3.2	짜장밥(1.2.5.6.10.12.13.16. 콩나물국(5.6.9.13.) 단무지(스틱) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13. 15.18.) 배추김치(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/28.6/203/2.8	친환경통밀밥(6.) 추어탕(5.6.9.13.18.) 굴뱅이야채초우침(5.6.13. 17.) 군김(13.) 수제함박스테이크(1.2.5.6 .10.12.13.15.16.18.) 각두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.3/27.2/263.6/4.6	친환경차조밥 아욱된장국(5.6.9.13.18. 돈육메추리알장조림(1.5. 6.10.13.18.) 당면잡채(1.5.6.8.10.13. 16.18.) 배추김치(9.13.) 와플&생크림(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/32.1/350.9/4.8
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
친환경보리밥 오징어찌개(5.6.9.13.17 .18.) 돼지불고기(5.6.10.13.1 8.) 궁중떡볶이(1.5.6.10.13 .16.18.) 배추겉절이(9.13.) 요거트&블루베리(2.5.6. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.1/32.4/138.1/2.6	친환경흑미밥 어묵김치국(1.5.6.9.13.16. 18.) 견과류멸치볶음(5.6.9.13. 18.) 안동식찜닭(5.6.8.12.13.1 5.18.) 연두부&양념장(5.6.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/28.5/260/4.3	비빔밥&고추장(5.6.10.1 3.) 계란유부국(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 사각피자(2.5.6.10.12.13 .16.18.) 자두주스(5.13.) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/22.5/290.2/3.8	친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16 .18.) 계란부추찜(1.2.5.6.9.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/28.1/249.7/17.2	친환경통밀밥(6.) 감자옹심이들깨국(5.6.9. 13.17.18.) 코다리우조림(5.6.13.18. 닭황바비큐조림(5.6.12.1 3.15.18.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.9/27.4/159.4/3.1
10/31 Mon	<p>친환경보리밥 해물순두부찌개(1.5.6.9 .10.13.17.) 돼지등갈비김치찜(5.6.9 .10.13.18.) 감자피망볶음(5.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.5/27.3/159.8/3.2</p> <p>◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지 고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍 합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레 르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>★ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.hamyol.es.kr 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.</p>			

식재료 원산지 표시							
쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	배추김치:(짜개용,,반찬용(배추,고추가루))	국내산(국내산)	미꾸라지,고등어,오징어,참조기,꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기,돼지고기,닭고기, 오리고기(가공품)	국내산	콩(두부,콩국수,콩비지)	국내산(국내산)	감자-세네갈산, 명태- 러시아산, 낙지- 베트남산 어육가공품- 수입산	