



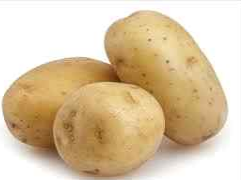
가정통신문
(제 2018-53호)

7,8월 영양소식 및 식단안내

한들고등학교
2018. 7. 2.

홈페이지 <http://www.kunsannam.hs.kr/> 행정실 451-4208 식생활관 451-4356

★ 배고픈 사람들의 한 끼 식사이기도 했던 **흙속의 보물 『감자』**



24절기 중 망종과 소서 사이에 있으면서 가장 태양이 뜨겁고 일년 중 낮의 길이가 가장 길다는 '하지', 하지하면 가장 먼저 떠오르는 식재료는 '감자'이다. 6~7월이 제철인 햇감자는 하지 무렵에 수확을 한다 해서 '하지감자'라고도 한다.

감자는 탄수화물이 주성분이고 수분이 80%로 열량이 상대적으로 낮으며, 식사대용으로 섭취 시 적당한 포만감을 제공하고, 주로 에너지를 생성하기 때문에 주식으로 활용하기에도 적합하다. 감자를 고를 때는 표면이 매끄럽고 씨눈이 얇은 것을 선택하고, 싹이 나거나 초록빛이 감도는 것은 피해야 한다.

★ 감자의 다양한 변신

- **프렌치프라이** : 프랑스식의 기다란 막대기모양으로 썰어서 튀겨낸 감자튀김
- **포테이토칩** : 미국에서 감자를 아주 얇게 썰어서 튀겨낸 음식
- **피시&칩스** : 영국의 대표적 음식으로 튀긴 생선에 감자칩을 곁들인 것
- **뇨끼** : 이탈리아의 밀가루와 치즈, 감자를 반죽해서 만든 일종의 수제비(파스타의 일종)와 같은 음식

★ 스위스 감자전 『뢰스티』

- **뢰스티**는 스위스인들의 가정식이며 소울푸드이다. 지난 2018년 4월27일 판문점에서 열렸던 남북정상회담시 북한의 김정은 위원장이 스위스 유학시절 즐겨먹었던 이유로 만찬장에 오르기도 했던 유일한 양식요리이기도 하다.

- 감자를 강판에 갈아 채를 썰고 등글게 부친 전 위에 계란과 치즈 등을 올린다. 모양과 식감은 감자전과 해시브라운의 중간쯤 이며 치즈 베이컨 햄 양파등을 곁들이면 풍미를 더할 수 있다.



맛보다 중요한 것은 건강한 몸!! 스스로 지켜요~

< 7,8월 학교급식 식단 안내 >

7/2 Mon	7/3 Tue	7/4 Wed	7/5 Thu	7/6 Fri
찰옥수수밥* 얼큰수제비*13.5.6.9.13. 친환경상추/오이/쌈장*5.6. 우렁이채무침*5.6.13. 오리추출물*5.6. 배추김치*9.13.	찰흑미밥* 꽃게된장국*5.6.8.13. 치즈달걀밥*2.5.6.15. 미역줄기어묵볶음*1.5.6.13. 배추김치*9.13. 토마토발사믹샐러드*2.5.6.12.13.	카레볶음밥*1.5.6.9.13. 팽이된장국*5.6.13. 해물볶음우동*5.6.8.9.10.12.13.17.18. 알감자버터구이*2.13. 총각김치*9.13. 수박*	초록통보리밥* 김치콩나물국*5.9.13. 오향장국*5.6.10.13. 무말랭이무침*5.6.13. 가지나물*13. 열무김치*9.13.	짜장밥*2.5.6.10. 우무오이냉국*13. 울의장아찌무침*13. 누룽지탕수육*2.5.6.10.12.13. 깍두기*9.13. 아이스싸용*1.2.5.6.13.
7/9 Mon	7/10 Tue	7/11 Wed	7/12 Thu	7/13 Fri
찰옥수수밥* 등뼈감자탕*5.6.10. 어묵콩나물볶음*1.5.6.13. 닭훈제/무쌈*4.5.13.15. 참나물치커리무침*5.6.13. 배추김치*9.13.	찰보리밥* 황태미역국*13.18. 돈육콩나물볶음*5.6.10. 해파리냉채*1.5.6.13. 두부/코다리강장*1.2.5.6.9.12.13. 오이소박이*	비빔밥*5. 실개게만국*1.13. 떡갈비스테이크*1.2.5.6.9.10.12.13. 깍두기*9.13. 약고추장*5.6.10.13. 수박*	귀리밥(오트밀)* 육개장*16. 마늘쫄면어주름*9.13. 강오징어초무침*5.6.13. 소세지야채볶음*2.6.10.12.13. 배추겉절이*9.13.	빈달루카레밥*2.5.6.13. 양배추피클*13. 우무오이냉채*13. 울의장아찌무침*13. 총각김치*9.13. 치킨피파롤*1.2.5.6.10.12.13.15.
7/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed	6/19 Thu	6/20 Fri
초록통밀밥*6. 한방닭곰탕*15. 알감자조림*13. 참나물오이생채*5.6. 독살참스테이크*1.2.5.6.10.12.13. 배추김치*9.13. 밀감루딩*1.2.5.13.	차수수밥* 아귀매운탕*5.6.13. 안동매운닭*5.8.13.15. 고구마줄기볶음* 총각김치*9.13. 수제비게토피자*1.2.5.6.10.12.13.	콩나물비빔밥*5. 나그마/쌈장*6.9.10.12.13. 상추치커리무침*13. 무생채*9.13. 치킨가라아게*1.2.5.6.13.15. 양념간장*5.6.13. 친환경매운	찰흑미밥* 감자들깨국*13. 돈육숙주볶음*5.6.9.10.13. 해물볶음우동*5.6.8.9.10.12.13.17.18. 생선까스/소스*1.2.5.6.13. 배추겉절이*9.13.	김치볶음밥*1.5.6.9.13. 꿀깃단무지* 오징어링/감자튀김*1.5.13.17. 깍두기*9.13. 양송이크림스프*2.5.6.13. 시원한미숫가루*2.5.13.
7/23 Mon	7/24 Tue	8/15 Wed	8/16 Thu	8/17 Fri
찰옥수수밥* 닭미역국*15. 돈육매추리알장조림*1.10.13. 콩나물겨자냉채*5.13. 햄전/새송이전*1.2.6.10. 배추김치*9.13. 친환경포도	중업식	광복절	귀리밥(오트밀)* 햄모듬김치찌개*2.6.9.10.13. 고시래기무침*13. 쫄면야채무침*5.6.13. 수제비떡스테이크*1.2.5.6.9.10.12.13. 열무김치*9.13.	찰흑미밥* 쇠고기미역국*13.16. 닭감자조림*5.6.15. 가지나물*13. 깍소새우*1.2.5.6.9.12.13. 배추김치*9.13.
8/20 Mon	8/21 Tue	8/22 Wed	8/23 Thu	8/24 Fri
초록통밀밥*6. 순두부연포탕*5.13. 달걀밥*5.6.15. 오색잡채*1.5.6.8.13. 도토리묵냉채*5.9.13. 배추김치*9.13.	초록통보리밥* 고치어묵국*1.5.6.8.13. 더덕오이생채*5.6.13. 멸치호두조림*13.14. 갈비바베큐조림*5.6.10.12.13. 열무김치*9.13.	오므라이스*1.5.6.9.13. 우무오이냉채*13. 웨이감자구이*2.5.6.13. 깍두기*9.13. 친환경매운 꿀떡*5.13.	홍찰현미밥* 아욱된장국*5.6.9.13. 돈육숙주볶음*5.6.10. 친환경상추/오이/쌈장*5.6. 계란야채말이*1. 배추김치*9.13.	찰흑미밥* 꽃게된장국*5.6.8.13. 공지김치치즈*5.6.9.13. 애호박버섯볶음* 닭다리구이*5.6.12.13.15. 배추겉절이*9.13.
8/27 Mon	8/28 Tue	8/29 Wed	8/30 Thu	8/31 Fri
기장밥* 김치순두부찌개*1.5.6.9.13. 무말랭이무침*5.6.13. 순대야채볶음*5.6.10. 알감자버터구이*2.13. 배추김치*9.13.	찰옥수수밥* 닭미역국*15. 깍알찜*13. 매일생반국*3.4.5.6. 커리돈까스/소스*1.2.5.6.10.12.13. 배추김치*9.13.	돈육낙지덮밥*5.6.13. 콩나물국*5.13. 영양계란찜*1.2.8.13. 해파리냉채*1.5.6.13. 배추김치*9.13. 열대와일샐러드*2.5.12.13.	찰보리밥* 쇠고기우국*5.13.16. 돈육매추리알장조림*1.10.13. 아구해물찜*5.9.13.17. 무말랭이무침*5.6.13. 열무김치*9.13. 소망햇도*2.6.10.	치킨카레밥*2.5.6.13. 두부된장국*5.6.13. 야채피클*13. 깍두기*9.13. 크로와상샌드위치*1.2.5.6.13. 거봉포도

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭복숭아 ⑮토마토 ⑯아황산염 ⑰호두 ⑱닭고기 ⑲쇠고기 ⑳오징어 ㉑조개류(전복 포함 포함)