



2022년
9월호

영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 관
역은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

영양표시란?

가공식품이나 외식(패스트푸드, 패밀리 레스토랑, 고속도로 휴게소 등)으로 먹는 메뉴에 들어있는 영양소에 대한 정보를 표시한 것을 말하며, 소비자가 식품을 현명하게 선택할 수 있게 도와줍니다.

- 어떤 영양소가 **얼마나 들어있는지**를 식품 포장 용기나 메뉴판 등에 표시하는 것을 말합니다.
- 영양정보 표시로 그 제품이 가진 **영양소의 정보**를 알 수 있습니다.
- 자신의 건강에 적합한 제품을 확인하고 선택**할 수 있습니다

표시 영양소

열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질 등입니다.

1단계 1회 제공량을 먼저 읽습니다.

1회 제공량은 1봉지입니다. (80g 285kcal)

2단계 총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

2봉지가 들어 있으므로 총 2회 제공량입니다. (160g 570kcal)

3단계 얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및 영양성분의 양도 달라집니다.

영양표시 이렇게 확인하세요



당류

많이 먹으면
충치가 생겨요.



지방, 포화지방

많이 먹으면
똥똥해져요



나트륨

많이 먹으면 심장,
콩팥에 안 좋아요.

1회 제공량 영양성분 확인하기

1회 제공량과 제품 전체의 양을 표시.

1회 제공량의 열량을 표시.

1회 제공량에 들어있는 영양성분의 양을 표시. 영양성분 표시에는 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨을 의무적으로 표시.

제품에 [칼슘 강화, 철 풍부, 비타민C 풍부]와 같은 강조 표시를 한 경우에는 추가로 영양 표시를 해야 함.

영 양 성 분		
1회 제공량 당 함량	1회 제공량(80g)	2회 제공량(160g)
열 량	285kcal	
단수화물	46g	14%
당 류	23g	-
단백질	5g	8%
지 방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
나트륨	150mg	8%
콜레스테롤	80mg	27%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

% 영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

그럼 영양표시에는 어떤 내용이 있는지 자세히 알아볼까요?

하루에 섭취해야 하는 영양 성분의 양을 100%라고 했을 때 1회 제공량 섭취 시 얻어지는 영양성분의 비율을 표시

영양표시 비교하세요

통밀빵

영양정보 총 내용량 420g 1,085kcal

나트륨	1,610mg	80%
탄수화물	224g	68%
당류	42g	-
지방	11.9g	23%
트랜스지방	0g	-
포화지방	0.7g	5%
콜레스테롤	35mg	12%
단백질	21g	38%

VS

흰식빵

영양정보 총 내용량 420g 1,290kcal

나트륨	1,800mg	90%
탄수화물	276g	84%
당류	54g	54%
지방	11.4g	22%
트랜스지방	0g	-
포화지방	0.6g	4%
콜레스테롤	36mg	12%
단백질	21g	38%

일반 식빵이 통밀 식빵에 비해 **열량**이 높다. 건강을 위해서는 **통밀빵**을 선택하는 것이 좋다.

출처: 식품의약품안전처

영양표시 활용하세요

- 체중에 관심이 많아요** "열량" 을 확인합니다.
- 혈압이 높아요** "나트륨" 을 확인합니다.
- 키가 크고 싶어요** "칼슘" 을 확인합니다.
- 당뇨가 있어요** "당" 을 확인합니다.

자료 및 사진 출처: 교육부 학생건강정보센터, 학교보건진흥원, 식품의약품안전처, 농림축산식품부, 농림수산식품교육문화정보원

유기농산물, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산품)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



9월 학교급식 식단 안내



흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



9/1 **Thu**

9/2 **Fri** 금다날

차수수밥
오징어무국 ⑤⑥⑬
달걀 ⑤⑥⑬⑮⑱
매운달걀볶음 ①⑤⑥⑩⑱
치커리우자청무침 ⑫
배추김치 ⑨⑬

카레밥 ②⑤⑩
시래기국 ⑤⑥
생선커틀릿 ①⑤⑥⑬
고구마줄기무침 ⑨⑬
배추김치 ⑨⑬
과일요거트 ②⑩

에너지	단백질	칼슘	철분
654.5	37.2	107	3.2

에너지	단백질	칼슘	철분
613.9	19.7	160.9	2.8

9/5 **Mon**

9/6 **Tue**

9/7 **Wed**

9/8 **Thu**

9/9 **Fri**

검정쌀밥
쇠고기미역국 ⑬⑯
돼지고기감자볶음 ⑤⑥⑨⑩⑬
코다리강정 ⑤⑥⑫⑬
숙주나물무침
배추김치 ⑨⑬
멜론

보리밥
두부된장국 ⑤⑥
떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱
몽골계란찜 ①
오이무침 ⑤⑥
배추김치 ⑨⑬

귀리밥 ⑥
돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬
갈치카레구이 ⑤⑥
매추리알조림 ①⑤⑥
파프리카버섯볶음 ⑨⑬
열무김치 ⑨⑬

강황쌀밥
감자수제비국 ⑥⑬
간장돼지불고기 ⑤⑥⑩
두부양념구이 ⑤
도라지오이무침 ⑤⑥⑬
배추김치 ⑨⑬
방울토마토 ⑫



에너지	단백질	칼슘	철분
580.9	25.6	81.7	2.4

에너지	단백질	칼슘	철분
566.5	24.5	126.2	3.7

에너지	단백질	칼슘	철분
575	29	148.2	4.1

에너지	단백질	칼슘	철분
598.7	29	128.7	4

추석연휴

9/12 **Mon**

9/13 **Tue**

9/14 **Wed**

9/15 **Thu**

9/16 **Fri** 금다날



대체공휴일

차수수밥
대구맑은국 ⑤⑥
닭강정 ①④⑤⑥⑫⑯
우엉오징어채조림 ⑤⑥⑱
생깻잎무침 ⑤⑥⑬
배추김치 ⑨⑬

귀리밥 ⑥
어묵국 ⑤⑥⑬
돼지갈비찜 ⑤⑥⑩
쫄면무침 ⑤⑥⑬
조기구이 ⑥
배추김치 ⑨⑬

보리밥
버섯된장국 ⑤⑥
돼지고기편육 ⑤⑥⑨⑩⑬
계란말이 ①
채소/쌈장 ⑤⑥
배추김치 ⑨⑬
키위

김치볶음밥 ①⑨⑩⑬⑱
콩나물국 ⑤
닭왕구이 ①④⑤⑥⑫⑯
김자반 ⑬
무김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
619.8	35.4	96.3	2.4

에너지	단백질	칼슘	철분
635.1	36	119.3	9.6

에너지	단백질	칼슘	철분
577.9	32	121.5	5.1

에너지	단백질	칼슘	철분
602.2	31.5	125.3	3.9

9/19 **Mon**

9/20 **Tue**

9/21 **Wed**

9/22 **Thu**

9/23 **Fri** 금다날

강황쌀밥
콩나물김치국 ⑤⑨⑬
간장쪽갈비찜 ⑤⑥⑩
가자미카레구이 ⑥
부추오이무침 ⑤⑥⑬
깍두기 ⑨⑬

귀리밥 ⑥
떡만두국 ①⑤⑥⑩
오징어돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑱
양배추찜/쌈장 ⑤⑥
김구이 ⑬
배추김치 ⑨⑬
골드파인애플

검정쌀밥
닭곰탕 ①⑮
마파두부 ⑤⑥⑩
감자치즈전 ①②⑥⑩⑫
참나물무침
무김치 ⑨⑬

차수수밥
민물새우시래기국 ⑤⑥⑨⑬
참스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱
자반고등어구이 ⑥⑦
떡볶이 ⑤⑥
배추김치 ⑨⑬

곤드레나물비빔밥 ⑤⑥⑯
꼬지어묵국 ⑤⑥⑯
치즈인포크커틀릿 ①⑤⑥⑩⑫
무생채 ⑨⑬
배추김치 ⑨⑬
키위

에너지	단백질	칼슘	철분
587.7	34.9	119.5	2.8

에너지	단백질	칼슘	철분
591.4	28.4	94.7	2.5

에너지	단백질	칼슘	철분
573.6	30	266.3	9.1

에너지	단백질	칼슘	철분
644.7	36.3	200.1	3.5

에너지	단백질	칼슘	철분
599.8	27.8	235.7	4.2

9/26 **Mon**

9/27 **Tue**

9/28 **Wed**

9/29 **Thu**

9/30 **Fri** 금다날

강황쌀밥
순두부찌개 ①⑤⑬⑱
돼지갈비찜 ⑤⑥⑨⑩⑬
부들어묵볶음 ⑤⑥⑯
깍두기 ⑨⑬
과일샐러드 ①②⑬

검정쌀밥
아욱된장국 ⑤⑥
쇠고기장조림 ①⑤⑥⑯
콩나물무침 ⑤
배추김치 ⑨⑬
스파게티 ②⑥⑨⑩⑫⑯

귀리밥 ⑥
돼지호박찌개 ⑤⑥⑩
삼치소스조림 ⑤⑥⑫⑬⑯
감자볶음 ⑤⑩
미역줄기볶음
배추김치 ⑨⑬

차수수밥
복어채콩나물국 ⑤
닭감자조림 ⑤⑥⑨⑮
애호박버섯볶음 ⑨
크림새우 ①⑤⑨⑯
배추김치 ⑨⑬

자장밥반면반 ⑤⑥⑩⑯
맑은순두부국 ⑤⑥⑨⑬
돼지고기강정 ①⑤⑥⑩⑫⑬
유자단무지무침 ⑤⑬
배추김치 ⑨⑬
굴

에너지	단백질	칼슘	철분
578.2	28.2	107.8	3.6

에너지	단백질	칼슘	철분
617.6	26.3	163.8	5.2

에너지	단백질	칼슘	철분
543.2	25.4	79.4	2.1

에너지	단백질	칼슘	철분
579.9	27	130.7	3.7

에너지	단백질	칼슘	철분
655	27.4	168.9	2.7

▶ 알레르기 정보 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염
⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지
않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 530-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수
있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

▶ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 <http://hansol-1.es.kr>⇒학교소식⇒식생활관⇒게시판

▶ 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

한솔초등학교장(직인생략)