



제 목

2021년 11월 영양소식 및 식단표

< 건강한 두뇌 만들기 >

인간의 뇌세포는 탄생과 함께 계속 줄어들어 20세가 되면 하루에 10만 개씩 죽어갑니다. 다른 조직이나 기관이 매일 파괴되면서도 다시 재생되는 데 비해, 뇌세포는 한 번 파괴되면 재생되지 않습니다. 두뇌를 건강하게 지키기 위해서는 좋은 생활습관과 식습관이 무엇보다 중요합니다.



1. 두뇌를 좋게 하는 식사법

- ① 배가 부르면 두뇌 회전이 느려지니 약간 아쉬운 듯 먹도록 합니다.
- ② 음식을 오랫동안 꼭꼭 씹어서 치아 활동을 왕성하게 하면 뇌에 좋은 영향을 미칩니다.
- ③ 아침식사는 뇌의 활력을 주어 오전 중 기억력과 집중력 강화와 두뇌회전에 좋습니다.

2. 두뇌를 좋게 하는 식사

- ① 섬유질이 많은 식사를 한다. - 현미밥, 다시마를 비롯한 해조류를 많이 먹습니다.
서서히 소화·흡수되는 음식이어야 뇌의 에너지원인 포도당을 공급할 수 있습니다.
- ② 간식으로 식사를 대신해선 안 된다. - 빵, 패스트푸드, 콘플레이크, 과일 등으로 식사를 대신해서는 안됩니다. 쉽게 소화되는 음식물은 저혈당을 유발할 수 있습니다.
- ③ 신선한 식품을 많이 먹는다. - 신선한 유기농 야채, 신선한 생선, 해조류 등을 많이 먹습니다.

3. 두뇌를 좋게 하는 식품들

완두콩 에 포함된 레시틴 성분은 노화를 방지하고, 콜린 성분은 기억력 향상에 도움이 됩니다.	등푸른 생선 에 있는 DHA성분은 뇌의 신경조직 간의 연결을 도와주어 기억력을 향상시킵니다.	달걀 은 노른자 안에 포함된 아세틸콜린의 작용으로 두뇌가 활발한 활동을 할 수 있습니다.	채소 들 안에 있는 플라보노이드, 리코펜 성분들 때문에 뇌 활동이 원활하게 된다고 합니다.	호두 에는 칼슘과 인, 마그네슘이 풍부해서 기억력 향상에 도움이 됩니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◆식재료 원산지◆ (변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:국내산, 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산/칠레,페루산,중국산, 런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산

11월 학교급식 식단 안내

	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5
	월	화	수	목	금
조식	참치김치볶음밥(5.6.9.13.) 부추담공탕/당면(5.6.13.15.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.) 옥수수바버터구이(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 과일(방울토마토)(12.)	흰쌀밥 달걀물만두국(1.5.6.10.13.) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13.) 치즈미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 홍삼사과주스(2.13.)	흰쌀밥 열무된장국(5.6.13.) 순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 해물동그랑땡전(1.2.5.6.8.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 맑은순두부찌개(1.5.6.9.13.18.) 안흥단호박찐빵(1.2.5.6.13.16.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 미니도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 뽕로유유산균요구르트(2.)	흰쌀밥 다슬기수제비(1.5.6.13.) 에그스크램블(1.5.12.) 닭고기두반장볶음(5.6.12.13.15.18.) 줄무늬감자튀김/케찹(2.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드(2.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 722.1/29.6/132.4/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 847.1/42.5/162.5/8	*에너지/단백질/칼슘/철 967.5/45/418.6/9.2	*에너지/단백질/칼슘/철 843/30.3/195.1/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 874.3/33.3/157.6/4.1
중식	친환경보리밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 토마토카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13.) 콩나물무침(하알게)(5.) 불닭볶음/수제비(2.5.6.12.13.15.18.) 마크니커리&갈릭버터난(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.)	홍국쌀밥 모듬어묵국(1.5.6.13.) 돈육마파두부조림(5.6.10.12.13.) 시금치된장무침(5.6.) 육전(연양식불고기)&파채(1.2.5.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀촉촉마들렌(1.2.5.6.)	후리가케김가루작은밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 유부어묵우동(1.5.6.9.13.) 양상추샐러드/시저드레싱(1.2.5.6.13.) 돈마호크&채소모듬구이(2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 웃담딸기요구르트(2.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.) 치킨너겟볶음(1.2.5.6.12.13.15.) 오이부추무침(9.13.18.) 짬뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 과일(귤)	친환경발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 짜리달걀장조림(1.5.6.13.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 떠먹는복숭아요거트(2.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 952.9/49.4/285.1/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 965.9/43.2/181.1/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1145.9/47.2/247.1/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 942.7/53/170.4/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1045.6/51.5/327.6/6.6
석식	친환경흑미밥 순두부시금치된장국(5.6.13.) 청경채나물 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 와프해쉬브라운/케첩(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 우리쌀초코찰링도넛(1.2.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.) 짬뽕소룡포(1.5.6.9.10.13.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 베리베리풍당요거트(2.)	홍국쌀밥 시래기된장국(5.6.13.) 로제짬뽕/파르팔레(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 건파래무무침(5.6.18.) 치즈비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.) 배추김치(9.13.) 흑미아몬드찐쌀떡(2.5.6.)	울무밥 닭우국(5.6.15.18.) 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13.) 열무된장무침(5.6.18.) 새우튀김/어니언드레싱(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 키위푸딩(2.5.)	귀리밥 참치미역국(5.6.18.) 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 호박맛살볶음(1.5.6.9.13.) 매콤김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 956.5/46.7/154.9/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 917.2/40.4/217.1/7.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1046.1/45.6/275.3/6	*에너지/단백질/칼슘/철 1036.3/44.9/177.7/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1028.8/41.2/326.1/12.1

* 알레르기 정보 *

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

11월 학교급식 식단 안내

	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 한우육개장(1.5.6.13.16.18.) 청경채돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거밀(2.)	흰쌀밥 닭고기수제비(5.6.9.13.15.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 카레삼치구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 딸기생크림모닝빵(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 바지락순두부찌개(하얇게)(5.9.13.18.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 하트♡파프리카연근전(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	11.11.~11.19. 수능 전 원격수업 전환	
	*에너지/단백질/칼슘/철 815.6/45.3/334.5/7.2	*에너지/단백질/칼슘/철 805.2/42.8/111.4/2.8	*에너지/단백질/칼슘/철 919.9/53.4/588.9/10.6		
중식	친환경보리밥 돼지등뼈얼갈이국(5.6.10.) 순두부달걀찜(1.5.9.) 쌈다시마초고추장무침(5.6.13.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 총각김치(9.13.) 과일(배)	친환경발아현미밥 김치뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.) 마늘보쌈(1.2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 매콤사각어묵채볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 후르츠생크림소보로(1.2.5.6.11.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 영양장각삼계탕(5.6.13.15.) 얼갈이된장무침(5.6.13.) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.) 미니언즈맛김(13.) 깍두기(9.13.) 하트팔미어파이(1.2.5.6.13.) ♥고3수능응원간식꾸러미♥(1.2.5.6.13.)	11.11.~11.19. 수능 전 원격수업 전환	
	*에너지/단백질/칼슘/철 864.7/45.2/186.3/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1127.5/57.3/184.2/8.5	*에너지/단백질/칼슘/철 992.6/43.1/113.9/3		
석식	친환경흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 가지나물볶음(5.6.13.18.) 명엽채고추장볶음(5.6.13.) 허브치킨찹스테이크(5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 몽키바나나미니도넛(1.2.5.6.13.)	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 팽이버섯무채된장국(5.6.13.) 레알떡꼬치/양념장(5.6.12.13.) 김부각튀김(5.13.) 사랑해사과C(2.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 얼큰북어무국(13.) 알감자간장조림(5.6.13.) 푸살리비엔나볶음(1.5.6.10.12.13.15.18.) 돼지등뼈시래기조림(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 수제마늘토스트(1.2.5.6.13.)	11.11.~11.19. 수능 전 원격수업 전환	
	*에너지/단백질/칼슘/철 988.6/66.8/196.6/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 950.8/27.1/139.4/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 937.3/39.6/191.6/4.8		

* 알레르기 정보 *

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

11월 학교급식 식단 안내

	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 닭고기미역국(5.6.15.18.) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 옥수수고로케/케첩(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스망고샐러드(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 쇠고기무국(5.16.) 숯불떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.18.) 순살닭갈비간장조림(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 과일(토마토설탕무침)(12.13.)	흰쌀밥 감자옹심이만두국(1.5.6.10.13.) 시금치달걀찜(1.5.) 통살새우까스/라꾸라차 소스(1.2.5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 얼큰어묵국(1.5.6.13.) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리(11.)	흰쌀밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 감자채어묵볶음(1.5.6.13.) 용가리치킨까스/머스타드(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 우리쌀카스테라과배기도넛(1.2.6.) 쥬시쿨자두(2.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 798.6/38.6/115.6/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 806.1/46.4/100.8/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1005.3/36.9/553.8/7.4	*에너지/단백질/칼슘/철 765.3/42.3/121.2/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 978.5/36.8/142.7/13.2
중식	현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 안심푹찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 행감자채볶음(2.5.6.10.13.15.) 옥수수바버터구이(1.2.5.13.) 열갈이겉절이(9.13.)	클로렐라밥 얼큰콩나물국(5.13.) 파채간장불고기(5.6.10.13.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 가지나물볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일(사과)	친환경보리밥 시래기된장국(5.6.13.) 콩나물무침(하얏게)(5.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 닭살고추양념구이(5.6.12.13.15.18.) 각두기(9.13.) 망고파인애플플리토(5.13.)	친환경발아현미밥 닭고기조랭이떡국(1.13.15.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.) 에그토르티야/케첩(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.)	친환경흑미밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 열갈이된장무침(5.6.13.) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 고구마치즈구이(1.2.5.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 843/51/144.7/6.5	*에너지/단백질/칼슘/철 873.9/49.6/92/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 851.9/45.5/182.3/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 980/28.2/143.1/4	*에너지/단백질/칼슘/철 1035.1/49.1/315.7/5.7
석식	친환경혼합잡곡밥(5.) 감자수제비국(1.5.6.13.) 오리간장불고기(5.6.13.) 양상추과일샐러드(1.2.5.13.) 매콤김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 글레이즈도넛빵(1.2.5.6.13.)	기장밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18.) 청경채된장무침(5.6.) 닭살자장볶음(2.5.6.15.) 스팸구이(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 청포도피크닉(2.13.)	흰쌀밥 생새우애호박국(5.9.13.) 토마토에그스크램블(1.5.12.) 돈채채소볶음/꽃빵(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 스위트트로피컬(2.13.)	차조밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.) 쑥갓두부무침(5.6.) 새우숙주볶음(5.6.9.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일(머루포도)	차조밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.) 쑥갓두부무침(5.6.) 새우숙주볶음(5.6.9.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일(머루포도)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1107.1/36/161.9/11.1	*에너지/단백질/칼슘/철 954.4/51.7/158.2/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 866.4/50.1/142.7/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 912.3/52.6/177.7/7.3	*에너지/단백질/칼슘/철 921.8/52.6/146.2/6.2

* 알레르기 정보 *

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

11월 학교급식 식단 안내

	11/29	11/30			
	월	화	수	목	금
조식	베이컨채소볶음밥(1.10.) 팽이버섯유부된장국(5.6.13.) 오징어오이초무침(5.6.13.17.) 김말이튀김/양념간장(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 초코초코롤(1.2.5.6.13.)	돈육간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 누룽지송송 불낙죽(5.6.13.16.) 딸기잼햄달걀토스트(1.2.5.6.10.13.15.) 포도워터젤리(11.)			
	*에너지/단백질/칼슘/철 1021.4/37.8/161.5/12.3	*에너지/단백질/칼슘/철 778.3/40.9/140.1/5.6			
중식	현미밥 친환경콩나물국(5.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 칠리간쇼새우고구마(1.5.6.9.12.13.18.) 돈육된장소스구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과주스(2.13.)	토마코펜쌀밥(12.) 부추닭곰탕/당면(5.6.13.15.) 무장아찌무침(5.13.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 눈꽃치즈떡갈비(2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 바람떡(5.13.)			
	*에너지/단백질/칼슘/철 896.2/49.8/191.2/8.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1011.3/44.3/248.1/6.2			
석식	녹차카데킨쌀밥 민물새우고추장찌개(5.6.9.) 부들어묵간장조림(1.5.6.13.) 단무지무침(하얏게) 수제등심카레돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)	친환경발아현미밥 돈육콩나물김치찌개(5.9.10.13.) 단호박꿀조림(2.5.6.13.18.) 쫄깃리얼고구마빵(1.2.5.6.) 양념치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 미니도시락김(13.) 배추김치(9.13.)			
	*에너지/단백질/칼슘/철 829.8/39.7/338.5/7.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1055.7/42/129.1/3.9			

* 알레르기 정보 *

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)