



제목

2024년 10월 영양소식 및 식단

## 10월의 제철 식재료

고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른생선의 중 하나인 참치, 참치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌 발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져



있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 참치는 겨울에 가장 맛있는 생선입니다. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 참치를 한 번 먹어보는 건 어떨까요?

## 세종대왕이 즐겨 드시던 3가지 음식

한글날을 맞이하여 세종대왕께서 즐겨 드시던 음식 3가지를 소개합니다. 어떤 음식들이 있을까요?

### 첫째, 고기



상차림에 고기 반찬이 없으면 수저를 들지 않았을 정도로 고기를 좋아했던 세종은 영계백숙 등 고기류를 즐겨 찾았다고 합니다.



이에 어의가 세종의 건강이 걱정되어 약떡, 약밥 등을 자주 권했던 것으로 알려져 있습니다. 세종은 특히 독서를 좋아하여 식후 활동량이 적은 탓에 비만했던 왕으로도 알려져 있어요.

### 둘째, 토란국

‘속이 짝 차서 실속이 있다’는 뜻에서 쓰이는 ‘알토란 같다’는 말의 주인공인 토란은 알줄기 외에도 줄기와 잎까지 모두 먹을 수 있으며 탄수화물과 단백질, 무기질뿐만 아니라 비타민C도 다량 함유되어 있습니다.

특히 ‘뮤신’ 성분이 있는 토란은 위와 장의 점막을 보호해 소화기관을 튼튼하게 해줍니다. 토란은 감자와 비슷하지만 쫄깃하고 부드러운 식감이 특징이에요.



### 셋째, 식혜

우리나라 전통 후식 식혜는 음식의 소화를 돕기 위해 마셨다고 합니다. 식이섬유가 풍부해 소화와 배변 활동에 도움을 주며 비타민B군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠죠?



## 한글날의 처음 이름 ‘가갸날’

한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 ‘가갸날’이라고 불렀고 1928년에 ‘한글날’로 개칭되었어요.



## 10월 25일은 독도의 날

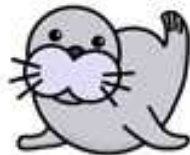
독도는 우리나라 동해에 있는 섬이예요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.

### 독도의 수호신 강치

아름다운 섬 독도에는 바다사자 ‘강치’가 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔어요. 그러나 일제강점기 시절 일본인



들이 마구 잡아 멸종되고 말았어요. 지금은 볼 수 없지만 잊지 말아야 할 수호신이에요.



### 조선의 어부이자 민간의교가 안용복

안용복은 우리 땅 독도에서 물고기를 잡아가는 일본인들에게 항의하고 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.

글씨 네이커 지킴새파사점 이화



급식 식단 안내

		10/1	10/2	10/3	10/4
	월	화	수	목	금
중식		임시공휴일	<div>• 참치김치마요밥버거 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) ) • 두부유부장국(5.6) • 단무지 • 배추김치(9) • 알볼로피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) ) • 음료수</div>	개천절	재량휴업일
			<div>* 에너지/단백질/칼슘/철 959.6/37.1/303.3/4.2</div>		
석식		임시공휴일		개천절	재량휴업일

\* 알레르기 정보 \*

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

## 급식 식단 안내

	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>채소비빔밥 (5.6.10.13.16)</li> <li>두부미역미소된장국 (5.6)</li> <li>달걀후라이 (1.5)</li> <li>교자만두 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>떡갈비&amp;파채무침 (5.6.10.15.16.18)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>요구르트 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>병천식얼큰순대국 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>숙주나물무침</li> <li>해물볶음우동 (5.6.8.9.12.13.17.18)</li> <li>삼치살카레구이 (2.5.6)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>브라우니 (1.2.5.6)</li> </ul>	한글날	<ul style="list-style-type: none"> <li>닭다리삼계탕 (15)</li> <li>문어너비아니오꼬노미야끼 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18)</li> <li>청경채나물 (5)</li> <li>오징어김치전 (1.5.6.9.17)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>돈육호박고추장찌개 (5.6.10)</li> <li>순두부달걀찜 (1.5)</li> <li>도시락김</li> <li>파채돈육로스구이 (5.6.10.13)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>요구르트 (2)</li> </ul>
	★ 에너지/단백질/칼슘/철 945.3/39.2/251.3/6.4	★ 에너지/단백질/칼슘/철 977.5/38.9/186.7/4.6		★ 에너지/단백질/칼슘/철 899.9/43.4/143.9/2.8	★ 에너지/단백질/칼슘/철 842.8/40.8/160.8/4.2
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18)</li> <li>상추&amp;쌈장 (5.6)</li> <li>매운팽이버섯볶음 (5.6.13.18)</li> <li>닭꼬치 (5.6.15)</li> <li>삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흰쌀밥</li> <li>맑은미역국 (5.6)</li> <li>오리고추장불고기 (5.6.13)</li> <li>매콤콩나물무침 (5)</li> <li>한글너겟&amp;머스타드 (2.5.6.15.16.18)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>음료수</li> </ul>	한글날	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>고추기름순두부찌개 (5.6.10)</li> <li>이바돔등뼈찜 (5.6.10.13.15)</li> <li>양념겉잎장아찌 (5.6.18)</li> <li>옛날소시지달걀부침 (1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>깍두기 (9)</li> <li>샤인머스켓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흰쌀밥</li> <li>김치어묵우동 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>숙주나물무침</li> <li>별카츠&amp;머스타드 (1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>간장계란함박스테이크 (1.2.5.6.7.10.16)</li> <li>배추김치 (9)</li> <li>음료수</li> </ul>
	★ 에너지/단백질/칼슘/철 979.3/46.1/231.3/8.3	★ 에너지/단백질/칼슘/철 927.6/31.6/193.3/4.4		★ 에너지/단백질/칼슘/철 966.8/27.1/154.4/4.0	★ 에너지/단백질/칼슘/철 950.7/30.6/266.1/3.8

### \* 알레르기 정보 \*

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

## 급식 식단 안내

	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흰쌀밥</li> <li>· 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.16.18)</li> <li>· 오이피클</li> <li>· 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 던킨도넛(2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 한우사골떡국(1.13.16)</li> <li>· 오리고추장불고기 (5.6.13)</li> <li>· 미역줄기볶음(1.5.6.8)</li> <li>· 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흰쌀밥</li> <li>· 얼큰콩나물국(5.6)</li> <li>· 상추&amp;쌈장(5.6)</li> <li>· 수제불족발(5.6.10.13)</li> <li>· 쫄면채소무침(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 에그타르트 (1.2.5.6.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김가루작은밥</li> <li>· 자장면 (1.2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 크래미달걀탕(1.5.6.8)</li> <li>· 탕수육&amp;소스 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 음료수(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 김치수제비국(5.6.9)</li> <li>· 청양풍매콤찜닭 (5.6.13.15.18)</li> <li>· 고사리나물들깨볶음 (5.6)</li> <li>· 부추애호박전(5.6)</li> <li>· 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 971.6/27.9/139.7/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 941.0/32.0/99.0/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 942.5/40.4/128.3/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 938.6/34.0/208.0/9.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 923.8/37.2/120.9/3.0
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흰쌀밥</li> <li>· 참치두부김치찌개 (5.9.16.18)</li> <li>· 달걀말이(1.5)</li> <li>· 도시락김</li> <li>· 목살숙주구이 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 구슬아이스크림</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 떠먹는유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>· 두부유부장국(5.6)</li> <li>· 오이피클</li> <li>· 두끼떡볶이 (1.5.6.12.13)</li> <li>· 지파이(5.6.15)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 음료수(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 닭개장(15)</li> <li>· 숙주나물무침</li> <li>· 동그랑땡&amp;케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>· 오리훈제/머스타드/무쌈(1.2.5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 망고푸딩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흰쌀밥</li> <li>· 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18)</li> <li>· 찜닭볶음(2.5.6.15.18)</li> <li>· 애호박새송이볶음(5)</li> <li>· 박용가리 치킨(1.2.5.6.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 요거트(2.6)</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 975.2/37.7/252.8/4.9		* 에너지/단백질/칼슘/철 963.8/39.7/557.4/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 945.0/30.8/207.0/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 960.4/41.3/376.7/4.2

### \* 알레르기 정보 \*

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

## 급식 식단 안내

	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 김치뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18)</li> <li>• 양념돼지갈비 (5.6.10.13)</li> <li>• 스팀두부&amp;볶음김치 (5.9)</li> <li>• 애호박새송이볶음 (5)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 우피파이 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>• 오이부추무침 (13)</li> <li>• 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 애그랑뽕&amp;케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>• 방울토마토 (12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 신의주찰순대국 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 떡볶이 (1.5.6.12.13)</li> <li>• 고추바사삭치킨 (4.5.6.12.15.16)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 음료수 (2.5)</li> <li>• 치킨무</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 목은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10)</li> <li>• 옛날소시지달걀부침 (1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>• 갈릭치킨스테이크 (5.6.10.15.18)</li> <li>• 깍두기 (9)</li> <li>• 와플 (1.2.5.6)</li> <li>• 요구르트 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>• 쿵파오치킨파스타 (1.4.5.6.9.12.13.15.18)</li> <li>• 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>• 단무지무침</li> <li>• 도끼돈가스&amp;소스 (2.5.6.10.12.16.18)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 음료수</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 975.2/43.5/240.1/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 933.3/38.3/149.2/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 939.3/30.4/111.5/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 960.1/34.2/195.9/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 914.6/28.4/80.2/2.3
석 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 한우사골떡국 (1.13.16)</li> <li>• 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13)</li> <li>• 양념깻잎장아찌 (5.6.18)</li> <li>• 닭볶음탕 (5.6.13.15)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 알볼로 목동피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 순두부달걀찜 (1.5)</li> <li>• 오이부추무침 (13)</li> <li>• 호떡 (1.2.4.5.6.14)</li> <li>• 과트로 통새우카츠&amp;소스 (1.5.6.9.12.16)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥 (5)</li> <li>• 두부돈육된장찌개 (5.6.10)</li> <li>• 보쌈 (2.5.6.10.13)</li> <li>• 상추&amp;쌈장 (5.6)</li> <li>• 쫄면채소무침 (5.6.13)</li> <li>• 배추김치 (9)</li> <li>• 밀꾸즈 (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 달콤한단호박스프 (2.5.6.13.16)</li> <li>• 오이피클</li> <li>• 치즈스틱 (1.2.5.6.12)</li> <li>• 웨지감자튀김/케첩 (5.6.12)</li> <li>• 오라떼</li> <li>• 페스츄리치폴레버거 (1.2.5.6.15.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 잔치국수 (1.5.6)</li> <li>• 숯불양념오리구이 (2.5.6.9.18)</li> <li>• 스팀두부&amp;볶음김치 (5.9)</li> <li>• 메밀전병 (1.2.3.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 음료수</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 981.2/46.6/171.2/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 946.0/36.6/322.9/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 965.1/47.0/236.5/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 825.3/18.6/223.0/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 930.1/36.0/244.0/5.1

### \* 알레르기 정보 \*

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

## 급식 식단 안내

	10/28	10/29	10/30	10/31	
	월	화	수	목	금
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 모듬어묵국 (1.5.6.7.13.18)</li> <li>• 청양풍매콤찜닭 (5.6.13.15.18)</li> <li>• 느타리버섯볶음(5)</li> <li>• 허브치킨찜스테이크 (2.5.6.12.13.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 음료수(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 시래기된장국(5.6)</li> <li>• 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13)</li> <li>• 건파래볶음(13)</li> <li>• 고추장불고기 (5.6.10.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 초코칩 트위스트 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 비빔막국수(3.5.6.13)</li> <li>• 고추기름순두부찌개 (5.6.10)</li> <li>• 상추&amp;쌈장(5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 수제족발(5.6.10.13)</li> <li>• 요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 쇠고기무국(5.6.16)</li> <li>• 스팀두부&amp;볶음김치 (5.9)</li> <li>• 도시락김</li> <li>• 연양식떡갈비&amp;콩나물무침 (5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 치즈크림타르트 (1.2.5.6.10)</li> </ul>	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 945.0/43.5/151.8/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 928.5/43.3/211.3/5.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 954.4/42.0/154.1/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 870.6/31.4/151.5/4.7	
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치우동 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>• 양상추샐러드 (1.2.5.6.12)</li> <li>• 경양식돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 카야버터바게트(1.2.6)</li> <li>• 날치알김치주먹밥(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15)</li> <li>• 얼큰콩나물국(5.6)</li> <li>• 쫄면채소무침(5.6.13)</li> <li>• 사과치커리유자무침 (1.2.5.6)</li> <li>• 회오리감자(5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>• 춘천치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18)</li> <li>• 숙주나물무침</li> <li>• 김자반스틱(5)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 음료수</li> </ul>		
	* 에너지/단백질/칼슘/철 982.6/29.5/224.3/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 912.2/33.9/195.0/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 954.3/41.8/323.4/4.5		

### \* 알레르기 정보 \*

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

#### ◆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:대두(국내산) 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,  
 오징어:국내산, 바지락살:국내산, 게:중국산  
 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),  
 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,