

정읍고등학교

<http://jeonggo.hs.kr/>

식생활관 전화 063-700-0285

10월 영양소식 및 학교급식 식단 계획 안내

(주제: 가공식품과 당류섭취량)

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 박종산
엮은이 : 영양교사 이은경

★ 당의 개념 & 기능

- 당은 탄수화물(당질이라고도 함) 중에서 작은 분자로 이루어지고, 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 가리킨다. 단순당을 주로 당이라고 하며 단당류와 이당류가 있다. 탄수화물 중 녹말, 글리코겐, 식이 섬유소는 다당류이며 단맛이 거의 없다.
- 당은 우리 체내에서 1g당 4kcal의 에너지를 내며, 두뇌의 에너지원이 포도당이기 때문에 중요한 에너지 공급원이다. 만약 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장된다.

★ 당 섭취 권고량

- 세계보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고하였다.
- WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취 시 당은 50g 이내로 섭취해야 한다.

★ 가공식품**과 당류섭취량

- 당은 에너지를 공급하는 역할을 하지만, 사실 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적고 영양소는 거의 없는 반면 열량은 높아 주의해야 하는 성분이다. 또한 자연식품 속의 당은 몸속에서 천천히 흡수되는 반면 가공 식품 속의 당은 빨리 흡수되면서 갑자기 당이 많아지면서 몸의 균형이 깨지게 되기 때문에 가공식품을 통한 당류섭취량에 주의해야 한다.
- 식품의약품안전처에서 조사 결과 청소년(12~18세)의 경우 가공식품을 통한 당류 섭취량이 WHO 권고 기준을 넘는 57.5g/1일 로 나타났다.

** 가공식품 : 음료류, 설탕 및 기타당류, 빵·과자·떡류, 가공우유 및 발효유, 아이스크림 및 빙과류, 장류, 드레싱 및 조미식품, 김치류 및 절임식품, 캔디·초콜릿·껌·잼류, 기타(특수용도식품 등)

★ 가공식품별 당류급원식품

 식빵 3쪽 9g	 과일 음료류 반컵 12g	 쿠키류 1봉지 22g	 코코아 분말 5개 36g
 머핀 1개 14g	 스포츠 음료류 반 컵 6g	 스낵 과자류 1봉지 16g	 초콜릿 가공품 3개 27g
 단팥빵, 크림빵 1개 14g	 탄산 음료류 반 컵 9g	 초콜릿 시리얼 2컵 41g	 초콜릿 아이스크림 1개 34g

★ 당 섭취 줄이기 (당 저감화)

- 1 단 음식을 적게 먹는다.
 - 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹는다.
 - 바나나우유, 초콜릿우유보다 흰우유를 먹는다.
- 2 가공식품보다는 자연식품을 먹는다.
 - 콜라, 사이다 대신 물을 마신다.
 - 과일주스 대신 과일을 먹는다.
 - 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 먹는다.
- 3 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인한다.
 - 영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택한다.

		10월 1일(화)	10월 2일(수) 수요일은 다 먹는날	10월 3일(목)	10월 4일(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> 배추김치 9.13. 누룽지 초코머핀 1.2.5.6.13. 오레오오즈&우유 2.5. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자수제비국5.6.9.13. 오리불고기 5.6.13. 도토리묵&양파전 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 모닝빵&딸기잼 1.2.5.6.13. 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국 5.6.9.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 도시락김 13.
중식		<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 황태해장국 5.13. 묵은지사태찜 2.5.6.9.10.13. 콩나물버섯볶음 5. 감자한도그 1.2.5.6.10.12.13. 갈치카레구이 2.5.6.13. 총각김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 소고기버섯콩나물밥&양념간장 5.6.13.16. 감자달걀국 1.13. 토마토베리샐러드 12.13. 치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 돈까스소스 1.2.5.6.12.13.16. 골드키워배플리토 5.13. 	개천절	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 부대찌개&라면사리 1.2.5.6.9.10.13.15.18. 가자미구이&레몬간장소스 2.5.6.13.14.16.18. 도토리묵채소무침 5.6 신김치닭매운조림 5.6.9.13.15. 배추김치 9.13.
석식		<ul style="list-style-type: none"> 훈제오리볶음밥 5.6.9.13.18. 팽이버섯된장국 5.6.13. 어묵맛살야채볶음 1.5.6.13. 야채송송고기말이&파채 오리엔탈 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 피치에빠진코코 2.11. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 떡국 1.5.6.9.13. 해물우동볶음 5.6.9.12.13.17.18. 돈육콩나물불고기 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 캐플주스 12.13. 		<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 돈육순두부찌개 5.9.10.13.18. 돈육계란장조림 1.5.6.10.12.13. 부추겉절이 13. 배추김치 9.13. 오리훈제/머스타드소스 1.5.13.
	10월 7일(월)	10월 8일(화)	10월 9일(수) 수요일은 다 먹는날	10월 10일(목)	10월 11일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵무국 1.5.6.9.13. 두부양념조림 5.6.13.18. 건파래볶음 13. 닭갈비볶음 5.6.13.15 배추김치 9.13. 홍삼을품은블루베리 13 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국5.6.9.13. 채소달걀찜 1.2.5.9.13. 파채초무침 5.6.13.18. 돼지고기오븐구이 10.13. 배추김치 9.13. 하루견과4.12. 		<ul style="list-style-type: none"> 배추김치 9.13. 참치야채죽 5. 허니버터카스테라 1.2.5.6.13. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 행모듬찌개 2.5.6.9.10.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 연근랭글가마보꼬전 1.5.6.13.17.18 배추김치 9.13. 당근사과플리토 5.13.
중식	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 얼큰해물짬뽕면 1.5.6.8.9.13.17.18 단무지 북경식참살꺾바로우&소스 1.5.6.10.12.13.15.18. 깍두기9.13. 피크닉 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 닭곰탕 5.6.9.13.15 매추리알볼어묵조림 1.5.6.10.12.13. 오이깍둑무침 13. 쭈상불고기 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 생크림체플와플떡 2.5.13. 	한글날	<ul style="list-style-type: none"> 장조림버터비빔밥 1.2.5.6.10.13.18. 유부버섯된장찌개 5.6.13. 참소라살오이무침 5.6.13.18 통통왕교자갈비만두 1.5.6.10. 배추김치 9.13. 상큼한사과주스 12.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국 5. 고구마닭볶음탕 5.6.13.15. 브로콜리초장 5.6.13. 과일요거트샐러드 1.2.5.6.11.12.13. 감자채피망볶음 2.5.6.10. 배추김치 9.13.
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개 5.6.9.13. 안동식찜닭5.6.8.13.15 참나물무침 수제소시지볶음 2.5.6.10. 배추김치 9.13. 			<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 시금치나물 13. 닭다리살바베큐조림 5.6.12.13.15.18. 야채계란말이 1.2.5.6.10. 깍두기 9.13. 초코케익홀 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 감자수제비국 5.6.9.13. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13. 삼치데리야끼조림 5.6.13. 무장아찌무침 13. 배추김치 9.13.
	10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수) 수요일은 다 먹는날	10월 17일(목)	10월 18일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵무국 1.5.6.9.13. 묵은지사태찜 2.5.6.10.13. 배추김치9.13. 연양식바삭불고기 1.6.10.15.16. 짜먹는요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사색물만두국 1.5.6.9.10.13.16.18. 닭갈비볶음 5.6.13.15 양송이새우오믈렛&케첩(행) 1.2.5.6.9.10.12.13.15. 배추김치 9.13. 골드키워 	<ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유 2.5.6.13. 양상추요구르트샐러드 1.2.4.5.12.13. 브로콜리야채크림스프 2.5.6.13. 모닝빵&딸기잼 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 두부구이 5.6 감자수제비국 5.6.9.13. 참치김치볶음 5.9.13. 알떡스테이크 1.5.6.7.12.13.15. 우유미숫가루 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자달걀국 1.13. 닭볶음탕 5.6.13.15 고추송송고기말이 1.2.6.10.15.18. 배추김치 9.13. 쥬시콜 5.13.
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 매운동태탕5.6.9.13. 오이깍둑무침 13. 마파두부 5.6.10.12.13. 파채돈까스&오리엔탈s 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 호밀파배기통파이 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 사과 김치말이잔치국수 1.5.6.9.13. 시금치고추장무침 5.6.13. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 연근랭글가마보꼬전 1.5.6.13.18 총각김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥&약고추장 5.6.13.16 얼갈이된장국 5.6.9.13. 계란후라이 1.5. 배추김치 9.13. 양념감자 5.13. 요구르트 2. 오메함박스테이크 1.5.6.10.16. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 육개장갈국수 5.6.9.10.13.16. 가자미구이&레몬간장소스 2.5.6.13.14.16.18. 매운사태찜 5.6.10. 상추겉절이 5.6.13. 배추김치 9.13. 떠먹는요거트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 꽃게탕 5.6.8.9.13. 달걀장조림 1.5.6. 참나물무침 돼지등뼈김치찜 2.5.6.9.10.13. 배추김치 9.13. 토마토카르파제 2.5.6.12.13.
석식	<ul style="list-style-type: none"> 고추참치비빔밥 5.6.9.13.18. 채소달걀국 1.5.6.9.13. 양배추숙수수콘샐러드 1.5.12.13. 순살닭강정 1.2.5.6.12.13.15 배추김치 9.13. 요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국 5. 버섯잡채 5.6.8.12.13. 신김치닭매운조림 5.6.9.13.15 배추김치 9.13. 팔미어파이 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국5.6.9.13.17 애호박느타리볶음 돈육콩나물불고기 5.6.10.13. 두부네오랑땡 1.5.6.15. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13. 북어채미역국 5.6.13. 청경채나물 9.13. 김말이튀김 1.2.5.6.12.13. 어묵떡볶이 1.2.5.6.12.13. 꼬꼬마맛살튀김 5.9.13.18. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 시래기된장국 5.6.13. 순대떡볶음 1.5.6.10.13. 콩나물파채무침 5.6.13. 돼지고기오븐구이 10.13. 배추김치 9.13. 쌈장 5.6.13.

	10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수) 수요일은 다 먹는 날	10월 24일(목)	10월 25일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 떡국 1.5.6.9.13. · 메추리알불어죽조림 1.5.6.10.12.13. · 돈육불고기2.5.6.10.13. · 배추김치 9.13. · 갈릭파이 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치 9.13. · 소고기버섯야채죽 5.6.13.16. · 초코칩스시리얼&우유 2.5.6.13. · 미드나잇초콜롤 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 근대린장국 5.6.13. · 감자채환야채볶음 2.5.6.10. · 배추김치 9.13. · 한입돈까스/케첩 1.2.5.6.10.12.13. · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 연두부버섯탕 5.6.9.13. · 건파래볶음 13. · 오리불고기 5.6.13. · 야채계란말이 1.2.5.6.10 · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. · 닭봉데리아까조림 1.5.6.13.15. · 우리팜행전 1.2.5.6.15. · 배추김치 9.13. · 양념깎임장아찌 13.
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 김치콩나물국 5.6.9.13. · 단호박닭간장조림 5.6.13.15. · 비름나물고추장무침(자율) 5.6.13. · 해물우동볶음 5.6.9.12.13.17.18 · 배추김치 9.13. · 아몬드또띠아칩 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 북어달걀국 1.13. · 탕평채 1.5.10.13. · 돈육김치볶음 5.6.9.10.13. · 떡꼬치구이 5.6.12.13.16.18. · 크런치생선까스&어니소스 1.5.13. · 깍두기 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자장밥 2.5.6.10.13. · 채소달걀국 1.5.6.9.13. · 단무지무침 · 수제등심탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. · 배추김치 9.13. · 꽃말살마카로니샐러드(자율) 1.5.6.9.11.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 건새우아욱된장국 5.6.9.13. · 콩나물파채무침 5.6.13. · 건과단호박샐러드 1.2.4.5.13.14. · 매콤어묵야채볶음 1.5.6.13. · 돼지고기오븐구이 10.13. · 배추김치 9.13. · 쌈장 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 녹차우삼 13. · 김치수제비국5.6.9.13.18. · 콩나물버섯볶음 5. · 순살코다리강정2.5.6.13 · 총각김치 9.13. · 독도케이크 1.2.5.6.13. · 오리훈제/머스타드소스 1.5.13.
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 돈육김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. · 훙합미역국 5.6.9.13.18. · 오이깍둑무침 13. · 허니버터치킨 1.2.5.6.12.13.15. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 사색물만두국 1.5.6.9.10.13.16.18. · 매콤콩나물무침(자율) 5. · 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. · 닭갈비볶음 5.6.13.15 · 배추김치 9.13. · 초코칩트워스트 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 참치김치찌개5.6.9.13. · 콩지무조림 5.6.13. · 브로콜리초장 5.6.13. · 논꽃지스함박스테이크&어린이샐 1.2.5.6.10.12.13.16. · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 속초바지락장칼국수 1.5.6.9.10.13.18. · 오이깍둑무침 13. · 순살닭강정 1.2.5.6.12.13.15 · 배추김치 9.13. · 블루베리파이 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 돈육순두부찌개 5.9.10.13. · 돈육간장불고기 5.6.10.13. · 도룡동그랑땡전 1.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2. · 상추쌈&쌈장5.6.13.
	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수) 수요일은 다 먹는 날	10월 31일(목)	
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 사색물만두국 1.5.6.9.10.13.16 · 진미채조림 4.5.6.13.17 · 두부양념조림 5.6.13. · 오리간장불고기 5.13. · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유 2.4.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 누룽지 · 초코머핀 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 콩나물국 5. · 육은지사태찜 2.5.6.9.10.13. · 새우살애호박볶음 5.9.13. · 배추김치 9.13. · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기미역국 5.6.9.13.16 · 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. · 치킨너겟/머스타드소스 1.5.6.13.15 · 배추김치 9.13. · 식혜 13. 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 유부강자된장국 5.6.9.13. · 보쌈정식 5.6.10.13. · 무말랭이무침 5.6.9.13. · 매콤어묵야채볶음 1.5.6.13. · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 등뼈감자탕 2.5.6.9.10.13. · 오이고추무침 5.6. · 신김치돈육불고기 5.6.9.10.13.15 · 프렌치토스트 1.2.5.6.13. · 통살새우커틀렛&크리미 어니언드 1.2.5.6.9.13. · 깍두기 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 매콤유산슬덮밥 5.6.9.13.17.18. · 채소달걀국1.5.6.9.13. · 참소라살 오이무침 5.6.13.18 · 유린기 5.6.13.15 · 배추김치 9.13. · 레몬에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 사과 · 꼬치어묵국 1.5.6.9.13. · 방어데리아까조림 5.6.13. · 고구마순무침 5.6. · 닭다리살바베큐조림 6.12.13.15.18. · 배추김치 9.13. 	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물국 5. · 김가루실파무침 5.6.13. · 마파두부덮밥 5.6.10.12.13. · 쫄면방울탕수육 1.5.6.10.12.13. · 매콤오징어바 1.5.6.8.16.17.18. · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 햄모듬찌개 2.5.6.9.10.13. · 달걀장조림 1.5.6. · 맛살숙주나물무침 1.5.6.13. · 콘치즈매콤불고기 1.2.5.6.10.13. · 깍두기 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 감자수제비국 5.6.9.13. · 소면 5.6. · 오징어낙지볶음 5.6.13.17 · 고추송송고기말이 1.2.6.10.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 요구르트과일샐러드 1.2.5.12. 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스2.5.6.10.13. · 조개살시금치된장국 5.6.13.18. · 돈육두부강정 1.2.5.6.10.12.13. · 단무지무침 · 배추김치 9.13. · 망고파인애플주스 5.13. 	

♣ 알레르기 정보

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

- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

♣ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 새우자건품육수용(국내산)

- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산), 두부네모랑땡(두부:외국산, 닭고기:국내산), 알떡스테이크(돈육:국내, 닭:국내, 쌀:외국산)

【수입산】

- 낙지(중국산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 주꾸미(베트남/수입산), 콩치(대만산/수입산) 새우살(중국산/수입산), 방어(수입산)

- 육가공품: 베이컨(수입산), 런천미트(수입산), 고메함박스테이크(돈육:국내, 소고기:국내, 호주), 치즈함박스테크(돈육:국내, 외국, 소고기:국내, 호주산)

- 수산가공품: 진미채(수입산), 새우공산품(연육:베트남), 생선까스(대구필렛:뉴질랜드), 연근탕글가마보꼬(연육:수입)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

두류류: 판두부:수입산/ 순두부, 연두부: 국내산

※ 간편식 수요조사 결과 2018.10월부터 화요일 조식을 ‘간편식 먹는 날’로 정하여 제공하고 있습니다.