



(제2022-89호)

"사랑으로 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교"

# 11월 영양소식지

<http://www.jinan.hs.kr/> 식생활관 433-1670

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

## < 건강을 지키는 힘! 면역력! >

### □ 면역력이란?

면역력은 우리 아이 몸이 외부의 나쁜 세균이나 바이러스에 맞서 싸우는 힘을 뜻합니다. 건강한 면역력이 없으면 작은 질환도 쉽게 이겨내지 못하고 오래 앓을 수 있는데요, 질환을 회복하는 기간에는 성장에 필요한 에너지를 모두 빼앗기기 때문에 성장기 학생들에게는 면역력이 특히 중요합니다.

### □ 면역력을 길러주는 생활습관

- ① 햇볕을 쬐어 면역력을 높일 수 있는 비타민D가 충분히 생성될 수 있도록 해주세요.
- ② 충분한 수면을 취해 스트레스 대처능력을 높여주세요.
- ③ 물을 충분히 마셔 몸의 신진대사를 활발하게 만들어주고, 호흡기 면역력을 강화시켜주세요.
- ④ 크게 웃어 뇌가 자극을 받아 면역 기능 호르몬 분비가 왕성해질 수 있도록 해주세요.
- ⑤ 자주 환기를 시키고 그렇지 못할 경우, 유해 물질을 흡착하는 녹색 식물을 실내에 놓아주세요.



### □ 면역력 강화 슈퍼푸드 7가지

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

1. 표고버섯 기운을 돌우고 위장을 튼튼하게!



2. 단호박 골고루 함유된 영양소로 체력 UP! 면역력 UP!!



3. 사과 비타민 C가 풍부해 기력은 UP! 혈액순환 왕성! 푸석해진 피부에도 굿!



4. 감

풍부한 비타민 A, B, C가 감기예방과 함께 피부미용에도Good~



5. 고등어

단백질과 오메가3 창고! 노화를 늦추고 면역력 강화에 탁월!



6. 당근

면역력 강화와 세균감염 방지 1+1 효과!



7. 무

비타민 A와 C가 풍부해 목감기 예방에 최고!

※ 잠깐! 한 가지 영양소나 음식만을 섭취하는 것보다는 음식을 골고루 섭취해 영양의 균형을 맞춰주는 것이 면역력 증강에 중요합니다.

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 축산물가공품:국내산(스팸:국내+수입산)
- \* 고등어, 삼치, 오징어:국내산
- \* 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태, 코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 별도표시(진미채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



# 11월 학교급식 식단 안내(조식)



	11/1 <b>Tue</b>	11/2 <b>Wed</b> 수다날	11/3 <b>Thu</b>	11/4 <b>Fri</b>
	<b>친환경쌀밥</b> 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 메추리알파리조림(1.5.6.13.18.) 진미채무침(교)(5.6.13.17.) 새우까스/콘소스(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.2/44.1/150.1/4.8	<b>친환경쌀밥</b> 등뼈김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 두부양파조림(5.6.13.18.) 매콤육전/파채(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 석박지(9.13.18.) 양버터모닝빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1116.5/56.3/282.3/6.1	<b>친환경쌀밥</b> 햄계란볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 쇠고기양배추국(13.16.) 숙주미나리무침 배추김치(9.13.) 미니프렌치파이(1.2.5.6.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.9/34.5/127.3/4.1	<b>친환경쌀밥</b> 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 모듬장조림(1.2.5.6.10.13.18.) 지파이/칠리소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 968.3/67.2/205/7.8
11/7 <b>Mon</b>	11/8 <b>Tue</b>	11/9 <b>Wed</b> 수다날	11/10 <b>Thu</b>	11/11 <b>Fri</b>
<b>간장버터계란밥</b> (1.2.5.6.10.13.18.) 매콤콩나물국(5.6.13.18.) 새콤토무침(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.2/40.4/139.5/4.5	<b>친환경쌀밥</b> 한우쇠고기무국(16.) 단호박견과류골찜(4.5.6.13.18.) 명태살두부전/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.7/18.8/75.2/2.8	<b>친환경쌀밥</b> 시래기된장국(5.6.13.18.) 탄두리소스오리주물럭(2.5.6.12.13.) 허니버터팝만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.6/34.6/216.8/8.6	<b>친환경쌀밥</b> 한우육개장(13.16.) 크림떡볶이(교)(2.5.6.9.10.13.16.18.) 후리가게계란말이(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 얼라이브(자몽)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.4/40.3/404.7/4.5	<b>친환경쌀밥</b> 오징어호박국(9.13.17.) 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.18.) 파채너비야니+파닭소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김구이(도시락김)(13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/32.2/94/2.9
11/14 <b>Mon</b>	11/15 <b>Tue</b>	11/16 <b>Wed</b>	11/17 <b>Thu</b> 수능일	11/18 <b>Fri</b>

## 11.14~11.18 원격수업

11/21 <b>Mon</b>	11/22 <b>Tue</b>	11/23 <b>Wed</b> 수다날	11/24 <b>Thu</b>	11/25 <b>Fri</b>
<b>멸치야채볶음밥</b> (1.2.5.6.10.13.18.) 감자옹심이(9.13.16.17.) 닭가슴살스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18.) 라볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1113.6/54.3/358.9/4.8	<b>친환경쌀밥</b> 돈육짜글이찌개(5.6.9.10.13.18.) 몽글몽글달걀찜(h)(1.13.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18.) 석박지(9.13.18.) 키위&사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.6/50.4/278.5/6.2	<b>친환경쌀밥</b> 콩나물무채국(5.6.9.13.18.) 쭈꾸미돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 우유/아몬드후레이크(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.7/37.1/301.8/3.8	<b>친환경쌀밥</b> 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.) 건파래볶음(5.6.18.) 순살닭고구마조림(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 메가크런치(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1000.2/46.5/279.7/6.9	<b>친환경쌀밥</b> 조랭이떡미역국(9.13.16.) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 치킨까스/케이준드레싱(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.6/37.1/112.6/6.2
11/28 <b>Mon</b>	11/29 <b>Tue</b>	11/30 <b>Wed</b> 수다날		
<b>친환경쌀밥</b> 쇠고기양배추국(13.16.) 연근흑임자샐러드(1.5.12.13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 대파크림치즈파이(1.2.5.6.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.2/40.5/92.9/3.2	<b>친환경쌀밥</b> 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.17.18.) 스텔두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.3/28.3/665.8/9.7	<b>친환경쌀밥</b> 코다리무국(13.) 콩나물무침(5.) 오리주물럭(5.6.13.) 콘치즈핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 989/47.1/131.7/4.4		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- 알레르기정보**  
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**  
 진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



# 11월 학교급식 식단 안내(중식)



	11/1 <b>Tue</b>	11/2 <b>Wed</b> 수다날	11/3 <b>Thu</b>	11/4 <b>Fri</b>
	현미잡곡밥 어묵국(1.5.6.7.9.13.16.17.18.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 토란대나물 배추김치(9.13.) 미니시나몬파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.3/38.3/299.8/6.4	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 미소된장국(5.6.) 카프레제샐러드(2.12.13.) 스크램블에그(1.5.13.) 오리간장불고기 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.5/41.4/217/5.5	현미잡곡밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 고사리볶음 돈육곰창볶음(5.6.10.13.) 만두탕수샐러드(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.9/36.3/184.3/8.3	현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10.) 썩갠나물 가지두반장볶음(5.6.10.12.13.18.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.3/45.7/210.9/5.6
11/7 <b>Mon</b>	11/8 <b>Tue</b>	11/9 <b>Wed</b> 수다날	11/10 <b>Thu</b>	11/11 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 다슬기수제비(5.6.13.18.) 사과오이무침(5.6.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 참나물애호박해물전(1.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.5/49.5/209.5/4.7	현미잡곡밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16.18.) 시금치프리타타(1.2.10.13.) 오리훈제김치볶음(9.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1009.2/44.2/208/5.5	현미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6.18.) 맛초킹닭볶(5.6.13.15.) 오징어채소무침(5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.1/47.1/110.1/3.6	현미잡곡밥 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 855/43.3/173.9/4.6	현미잡곡밥 들깨무국(13.) 숙주미나리무침 오삼불고기(5.6.10.13.17.18.) 두부구이/양념장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 미니초코쥬러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.4/41.5/673.7/4.3
11/14 <b>Mon</b>	11/15 <b>Tue</b>	11/16 <b>Wed</b>	11/17 <b>Thu</b> 수능일	11/18 <b>Fri</b>

## 11.14~11.18 원격수업

11/21 <b>Mon</b>	11/22 <b>Tue</b>	11/23 <b>Wed</b> 수다날	11/24 <b>Thu</b>	11/25 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 시금치된장국(5.6.13.18.) 양상추샐러드/오리엔탈D(1.5.6.12.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/46.3/214.4/4.8	현미잡곡밥 김치만두버섯전골(1.5.6.8.10.13.16.18.) 간장진미채볶음(5.6.13.17.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.8/38.5/180.2/12.5	친환경쌀밥(소) 탄탄멘(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 오복채무침 치즈코코반달불고기(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1133.7/39.4/465.1/5.6	현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10.) 부추겉절이(5.6.13.) 쇠고기숙주볶음우동(5.6.13.15.16.18.) 코다리엇장조림(2.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.5/46.1/130.8/4.5	현미잡곡밥 사골떡국(1.13.16.) 야채계란찜(1.9.13.) 청경채나물(9.13.) 돈육소시지콩나물볶음(2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.5/48.1/163/5.2
11/28 <b>Mon</b>	11/29 <b>Tue</b>	11/30 <b>Wed</b> 수다날		
현미잡곡밥 순대국(6.10.13.15.16.18.) 무채나물 주꾸미야채볶음(5.6.13.) 해쉬브라운(5.6.12.) 석박지(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.4/34.5/120.7/8.1	현미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 호두참나물무침(5.6.14.18.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 새우볼+칠리S(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.9/48.1/140.1/5.6	곤드레나물밥(5.6.13.16.18.) 건새우미역국(9.13.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 842/43.3/181/8		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

**알레르기정보**  
 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식계시판





# 11월 학교급식 식단 안내(석식)



	11/1  Tue	11/2  Wed 수다날	11/3  Thu
	친환경잡곡밥(5.) 얼큰만두짬뽕국(1.5.6.9.10.13.16.17.18.) 바베큐폭찹(5.6.10.12.13.15.) 오이소박이(9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.7/48.4/108.6/8.6	친환경잡곡밥(5.) 조랭이떡볶이(9.13.16.) 돈육사태떡볶이(1.5.6.10.13.18.) 시금치무침(13.) 치즈돈까스/소스 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1020.6/53.4/261.6/4.5	콩나물밥/부추장(5.6.13.16.18.) 매콤복어채국(13.) 불닭볶음면(1.2.5.6.7.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 해쉬브라운피자(2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1066.1/45/307.2/4.2
11/7  Mon	11/8  Tue	11/9  Wed 수다날	11/10  Thu
친환경잡곡밥(5.) 닭개장(5.6.13.15.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 망고요거트샐러드(1.2.5.6.12.13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.15.16.17.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.6/33.8/165.2/4.1	친환경잡곡밥(5.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.17.18.) 코코넛순살돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.13.) 블루베리스무디(1.2.5.6.13.) 토마토치커리유자청무침(5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.9/29.4/229.6/3.8	친환경잡곡밥(소)(5.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 제육볶음(교)(5.6.10.13.18.) 옛날소세지전/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.9/44.3/216/4.3	쇠고기미역국(9.13.16.) 우유계란찜(1.2.5.6.13.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 팔미어파이(1.2.5.6.15.16.18.) 각두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.2/32.1/236/4.1
11/14  Mon	11/15  Tue	11/16  Wed	11/17  Thu 수능일

## 11.14~11.18 원격수업

11/21  Mon	11/22  Tue	11/23  Wed 수다날	11/24  Thu
친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 가지볶음(5.6.10.12.13.18.) 파채너비아니+파닭소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 후리가게계란말이(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.9/42/208.5/6.1	친환경잡곡밥(5.) 불낙찌개(13.16.) 모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16.18.) 순살코다리강정(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 905.9/44.2/130.1/4.9	해물야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 계란실파국(1.5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 오꼬노모야끼(1.2.5.6.7.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.5/57/225.1/5.5	친환경잡곡밥(5.) 우리콩청국장찌개(5.6.9.13.18.) 오향장육/무쌈(5.6.9.10.13.18.) 팽이미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/62.7/367.8/6.4
11/28  Mon	11/29  Tue	11/30  Wed 수다날	
친환경잡곡밥(5.) 차돌된장국(5.6.13.16.18.) 유채나물(13.) 매콤간풍기(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 참치마요/도시락김(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.9/44.4/210.7/9.4	짜장밥(2.5.6.10.18.) 짬뽕국(9.13.17.18.) 단무지무침 참쌀탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 블랙사파이어쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.8/38.9/164.7/14.2	친환경잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 열무된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1184/47/543/6.1	

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.



### 알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판