



(제2024-68호)

“체계적인 기술 교육과 바른 품성을 갖춘 창의적 인재 육성”

9월 영양소식지

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

한국기술부사관고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월. 가을과 관련이 있는 음식 속담에 대해 알아보시다!

◆ 가을 아욱국은 막내 사위만 준다

아욱은 날씨가 추워지는 서리가 내리기 직전이 제일 맛이 좋다고 해요. 아욱은 칼륨, 비타민C가 풍부하고 칼슘은 시금치보다 2배 정도 더 높다고 합니다.

◆ 가을 상추는 문에 걸어 놓고 먹는다.

고려 시대부터 상추쌈을 즐겨 먹었던 사실을 알고 있나요? 여름 장마가 끝난 후부터 상추의 맛이 가장 좋다고 해요. 상추는 철분, 엽산, 칼슘, 비타민A가 풍부하고 락투신이라는 성분은 몸의 스트레스 수치를 낮춰주고 몸의 긴장을 완화 시켜준다고 합니다.



◆ 가을 새우는 굵은 허리도 펴게 한다.

새우의 제철은 가을로 가장 살이 통통하다고 해요. 새우는 단백질, 칼슘, 인, 칼륨 등 영양소가 많고 특히 타우린이라는 성분은 피로 해소에 도움이 되고 몸 속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

◆ 가을 가지는 며느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋는데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 며느리에게 위험할 수도 있어서 생긴 속담이라고 해요. 93%가 수분으로 이루어진 가지에는 다양한 비타민이 들어있어요. 특히 가지의 보랏빛을 내는 안토시아닌이라는 성분은 몸속의 나쁜 산소를 없애줘요.

◆ 봄 조개, 가을 낙지

봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라 생긴 속담으로 낙지는 단백질과 철분, 아연, 인, 칼슘 등 영양소가 많아요. 낙지에 들어 있는 단백질 성분은 폐를 튼튼하게 하고 면역력을 높여 줍니다.

명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

명절이 다가오면 가족과 함께 나누는 맛있는 음식이 빠질 수 없죠. 하지만 안전한 음식을 위해서는 상황에 맞게 위생수칙을 지키고 식중독이 발생하지 않도록 신경을 써야 합니다. 이번 소식지에서 한번 알아보아요!

장 볼 때



제조일, 소비기한을 확인해서 필요한 양만큼만 구입하기



장본 뒤 빠른 시간 내 보관법을 확인해서 냉장 및 냉동 보관하기

조리 전



음식 조리 전 반드시 비누를 이용해 손 씻기



식품별로 용도를 구분하여 칼, 도마 사용하기

섭취 시

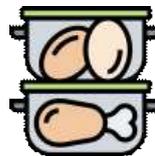


조리 후 2시간 이내에 섭취하기



냉동 보관된 제품은 냉장 해동 또는 전자레인지로 해동하기

보관 시



덮개가 있는 깨끗한 용기에 담아 냉장고에 넣기



장기간 보관해야 한다면 냉동고에 넣기

출처 : 기상청 블로그, 네이버 지식백과, 식품안전나라, 플레티콘

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- * 쇠고기: 국내산한우(암소)
- * 축산물가공품: 별도표시
- * 고등어,삼치,오징어,미꾸라지,방어,전복:국내산
- * 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- * 수산물 가공품 : 별도표시
- * 양고기,염소고기,뱀장어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,부세는 미사용

9월 학교급식 식단 안내(조식)

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경쌀밥` 쇠고기미역국(16) 오이상추무침(5.6.13) 청양풍뎡면조림(5.6.13.15) 콩나물볶음(5.13) 깍두기(9) 아메리칸 르뱅쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.1/35.7/347.2/5.1	친환경통밀밥(6) 건새우시금치국(5.6.9) 숙주맛살무침 까르보함박가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 비엔나푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.2/38.0/189.6/4.6	해물야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 두부김치국(5.9) 속갓나물 허브칼집소시지/케찹(2.5.6.10.12.15.16) 파김치(9) 궁중떡볶이(5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.1/34.3/229.5/3.8	친환경귀리밥 동태매운탕(5.6.13) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 오리훈제야채볶음(13) 배추김치(9) 유부크래미샐러드(1.2.5.6.8) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.9/55.2/325.0/5.0	간장계란밥/참기름(1.5.6.13.18) 콩나물국(5.6) 시금치무침(13) 새우볼/머스터드소스(1.5.6.9.13) 연양식육전/파채(2.5.6.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.1/42.6/233.1/7.0
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경쌀밥` 사골떡국(1.13.16) 치즈볼닭(2.5.6.13.15.18) 오징어무초무침(5.6.13.17) 햄구이/케찹(1.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.9/48.4/90.8/3.0	김치볶음밥(5.9.10) 정양초콩나물국(5.6) 연근흑임자샐러드(1.5.12) 새우가스/양파드레싱(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 썬업오렌지(90) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.6/21.4/168.0/2.4	친환경통밀밥(6) 목은지감자탕(5.6.9.10.13) 문어해초샐러드(5.6.7.18) 연양식육전/파채(2.5.6.13.16) 깍두기(9) 고구마치즈스틱/케찹(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.1/53.9/379.4/7.4	친환경쌀밥` 쇠고기무국(5.6.16) 새콤도라지무침(5.6.13) 오리훈제야채볶음(13) 배추김치(9) 유유/아몬드후레이크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.4/34.9/324.7/2.5	친환경쌀밥` 목살김치찌개(5.6.9.10) 망고도라지샐러드(2.12) 베이컨계란구이(1.5.6.10.12.13) 고구마돈가스/소스(1.5.6.12.13.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 973.6/36.6/150.2/4.1
9/16 Mon	9/17 Tue 추석	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
추석연휴			김가루볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 참치김치국(9) 무채장야채무침(13) 미역줄기햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 등심돈가스/소스(1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.3/28.0/240.2/4.6	친환경쌀밥` 동태매운탕(5.6.13) 마늘쫄무침(5.6.13) 돈육볼고기/무쌈(5.6.10.13) 스팸두부구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 너를 위한 파인오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 893.1/50.3/171.4/3.4
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
대개살계란볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 미역미소국(5.6) 닭가슴살냉채(13.15) 고구마대들깨볶음 떡갈비/부추소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 990.0/40.4/196.8/3.9	친환경쌀밥` 오징어무국(9.17) 돈육사태감자조림(5.6.10.13) 참나물무침 오꼬노모야끼(1.5.6.7.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 뿌띠쿨파인(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.6/53.4/238.9/5.9	친환경귀리밥 육개장(13.16) 두부김치조림(5.6.9.13) 팝콘치킨멕시코샐러드(1.2.5.6.12.15) 깍두기(9) 고칼슘우유(2) 허니카스테라(플레인)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 968.4/40.4/630.1/5.6	친환경쌀밥` 돈육순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 몽글몽글달걀찜(1) 오리훈제/무쌈 맥앤치즈(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.0/46.8/246.3/3.0	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 북어감자국 마카로니콘샐러드(1.5.6.12.13) 돈육참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 생크림요거트왕초코(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.0/49.4/287.3/2.9
9/30 Mon				

※ 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

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

9월 학교급식 식단 안내(중식)

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
곤드레나물밥(5.6.16) 들깨우묵 참나물두부우침(5) 제육볶음(5.6.10.12.13) 크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 요거타임포도(2) *에너지/단백질/칼슘/철 990.1/46.4/190.8/3.5	현미잡곡밥 등뼈우거지감자탕(5.6.10.13) 핑크솔트훈제오리&머스터드S(1.2.5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 고들빼기김치(9) 키워황도사과샐러드(11) *에너지/단백질/칼슘/철 1,024.8/44.3/154.8/3.6	친환경쌀밥(소) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 고등어우조림(5.6.7.13) 애그쪽탄등심돈까스&소스(1.2.5.6.10) 궁채절임장아찌 깍두기(9) 애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 981.3/40.6/168.2/3.3	현미잡곡밥 호박알된장국(5.6) 김가루실파우침(5.6.13) 돈육팽볶고기(5.6.9.10.17.18) 배추김치(9) 보름달피자만두(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 928.8/49.2/213.2/13.2	현미잡곡밥 돈육김치찌개(9.10) 골뱅이오이우침&소면(5.6.13) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 지파이유링기(1.2.5.6.13.15) 파김치(9) 초코크루키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 945.4/35.7/158.5/3.2
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
현미잡곡밥 웅심이만두짬뽕국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 소시지어묵감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 메밀순나물(3) 배추김치(9) 찰옥수수(13) *에너지/단백질/칼슘/철 971.9/47.5/119.1/4.6	깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩비지찌개(5.9.10.13) 매콤오리콩나물볶음(5.6.13) 호박표고버섯볶음(5) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,006.9/43.2/209.1/4.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 어묵국(1.5.6.7.13.18) 시금치숙주우침(13) 당면팻타이(1.5.6.9.13.18) 매콤장각구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 미니소금롤케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,046.6/53.2/197.0/4.6	현미잡곡밥 닭개장(5.6.13.15) 양상추샐러드&키워드(1.2.5.6.12) 돈육짜장불고기(2.5.6.10.13) 배추김치(9) 마늘버터미니프랑크버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 927.1/55.6/140.8/3.1	후리가케비빔밥(1.2.5.6.10.15.16) 건새우어묵국(5.6.9) 맛초킹닭봉(5.6.13.15) 단무지우침 진이채볶음(5.6.13.17) 보름달초코떡(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 910.2/42.0/132.8/2.1
9/16 Mon	9/17 Tue 추석	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
추석연휴			현미잡곡밥 잔치국수(국)(1.5.6) 볶음김치(5.9.13) 토마토베리샐러드(12.13) 시래기찜닭(5.6.13.15) 하트연어치즈까스&타르타르S(1.2.5.6.11.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 982.1/54.2/303.3/4.7	현미잡곡밥 돼지국밥(5.6.9.10) 열무순원장나물(5.6) 비엔나떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 김말이&어묵튀김(1.5.6.16) *에너지/단백질/칼슘/철 959.7/39.1/190.0/9.7
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
현미잡곡밥 북어콩나물국(5.6) 보쌈데리야끼조림(5.6.10.13.18) 오징어어묵우침(1.5.6.13.17) 파김치(9) 골드키위 상추, 케일&쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,002.0/54.7/203.1/4.5	현미잡곡밥 청국장찌개(5.9.10) 오이썩갠우침(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 수비드연어스테이크(1.5.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 949.9/44.9/153.3/4.9	양송이소프(2.5.6.13.16) 양상추치커리샐러드&오리엔탈D(5.6.12) 청포묵김가루우침(5.6.13) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 납작복숭아허니그린티(11) *에너지/단백질/칼슘/철 854.5/41.7/149.3/3.8	현미잡곡밥 꽃게된장찌개(5.6.8.17.18) 묵은지닭고기찜(5.6.9.13.15) 미나리우침(5.6) 미니옥수수야합박이아&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 버터소금크루키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,049.2/55.8/171.7/4.2	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 고기만두부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 멸치아몬드볶음(5.6) 수제사천당수육(1.5.6.10.11.12.13.18) 셀러리장아찌 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 901.0/42.0/184.4/3.7
9/30 Mon				

※ 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

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

9월 학교급식 식단 안내(석식)

<p>9/2 Mon</p> <p>친환경잡곡밥(5) 짬뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 중국식물만두(5.6.12.13.18) 참나물겉절이(13) 닭봉골간장조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 941.1/43.7/127.7/5.7</p>	<p>9/3 Tue</p> <p>삼겹살짜두기볶음밥(5.6.9.10.13.18) 계란팽이버섯국(1) 메밀순나물(3.13) 닭정육우동볶음(5.6.13.15) 갈릭크런치생선까스/소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,028.3/51.6/279.2/5.2</p>	<p>9/4 Wed 수다날</p> <p>친환경귀리밥 닭개장(5.6.13.15) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 알감자버터구이(2.13) 파김치(9) 우리쌀빠다쿠기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,082.0/44.1/150.4/4.4</p>	<p>9/5 Thu</p> <p>마늘쫄새우필라프(5.6.9.13) 크루통브로콜리스프(2.5.6.13.16) 새콤도라지무침(5.6.13) 순살안동찜닭(5.6.13.15.16) 새송이양념구이(5.6) 깍두기(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 988.7/51.6/140.1/3.5</p>
<p>9/9 Mon</p> <p>치킨가라아게동(1.5.6.13.15) 김치우동(1.2.5.6.9) 오이지무침(13) 명란군만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 당제로자두 *에너지/단백질/칼슘/철 993.9/28.2/212.1/3.3</p>	<p>9/10 Tue</p> <p>친환경귀리밥 감자옹심이(17) 모듬수육/부추무침/쌈장(5.6.10) 무말랭이무침(완) 들기름막국수(3.5.6.7.13.18) 파김치(9) 허쉬바아이스크림(녹차)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 1,024.9/39.3/233.6/5.8</p>	<p>9/11 Wed 수다날</p> <p>친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 청경채나물 오삼불고기(교)(5.6.10.13.17) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,120.7/37.2/171.6/3.2</p>	<p>9/12 Thu</p> <p>날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 나주곰탕(1.5.6.16) 아삭이고추무침(5.6.13) 녹두가들여간만두전(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 청포도리코타샐러드(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 985.7/38.1/271.4/6.1</p>
<p>9/16 Mon</p>	<p>9/17 Tue 추석</p>	<p>9/18 Wed</p>	<p>9/19 Thu</p> <p>친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.17.18) 오향장육/무쌈(5.6.10.13) 차돌떡볶이(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 하우스감귤 상추/오이고추/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,030.3/61.8/221.5/5.5</p>
<p>9/23 Mon</p> <p>친환경귀리밥(소) 새우완탕면(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 열대과일샐러드(1.5.11.12) 배추김치(9) 나랑드사이다제로 트러플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꼬들단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 1,019.6/31.0/459.6/2.5</p>	<p>9/24 Tue</p> <p>멸치야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 돈육김치찌개/라면사리(1.5.6.9.10) 연근유자청무침 알떡스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 허니버터벌집감자(2.5.6.13) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,086.2/41.1/322.4/5.4</p>	<p>9/25 Wed 수다날</p> <p>친환경통밀밥(6) 차돌된장국(5.6.16) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 김가루살파무침(5.6.13) 배추김치(9) 포도(샤인머스켓) 참치마요/도시락김(1.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,003.6/53.4/211.0/4.8</p>	<p>9/26 Thu</p> <p>계란파국(1) 고등어무조림(5.6.7.9.13) 돈육곱창볶음(5.6.10.13) 탕수만두(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 갓참치밥버거(1.2.5.6.9.10.15.16) 말리패션후르츠주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,093.0/51.4/286.1/7.6</p>
<p>9/30 Mon</p> <p>친환경귀리밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 단무지채무침 통살꿔바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13) 맛초강닭봉(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 요거트(초코필로우&크런치) *에너지/단백질/칼슘/철 1,062.0/43.4/175.7/9.6</p>	 <p>풍성한 한가위 보내세요</p>		

※ 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

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