

오색(五色)음식으로 오장(五腸)을 건강하게

구분	효능 및 특성
적색(赤) red 심장	<ul style="list-style-type: none"> 라이코펜, 안토시아닌 색소 함유 피를 맑게 해줌 암 예방 및 노화 방지 - 토마토, 사과, 딸기, 수박 
황색(黃) yellow 위	<ul style="list-style-type: none"> 카로티노이드 성분 함유 소화력 증진, 식욕 촉진 암 예방 및 노화 방지 - 당근, 오렌지, 호박 등 
녹색(綠) green 간	<ul style="list-style-type: none"> 클로로필 색소 함유 해독 작용 피로 개선 및 피부 미용 - 브로콜리, 시금치, 키위 등 
백색(白) white 폐	<ul style="list-style-type: none"> 플라보노이드계 안토크산틴 색소 함유 면역력 증진 기관지 개선 및 항알레르기, 항염증 효과 - 무, 양파, 도라지 등 
흑색(黑) black 신장	<ul style="list-style-type: none"> 안토시아닌 성분 기억력 및 신장 건강 개선 성인병 예방 및 노화 방지 등 - 검은콩, 미역, 블루베리 등 

우리의 것이 좋은 거야~!

가래떡 데이(11월11일)

▶ 가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으로 제정된 기념일입니다.



▶ 쌀이 만들어지기까지는 무려 88번의 손길이 필요하다는 얘기가 있습니다. 이처럼 정성이 깃든 우리의 먹거리를 소중히 알고 감사하며, 우리 전통식문화에 대한 자부심을 갖도록 해요.

음식 궁합



난 네가 좋아~^^

☺ **당근+식용유**▶당근의 지용성 비타민 흡수를 도와줌

☺ **돼지고기+새우젓**▶새우젓의 단백질 분해효소가 돼지고기의 소화를 도와줌

☺ **두부+ 미역**▶두부 섭취로 인해 부족하기 쉬운 요오드를 미역이 보충

☺ **아욱+새우**▶알칼리성 식품인 아욱이 새우에 거의 없는 비타민A, C, 섬유질 보충

☺ **굴+레몬**▶레몬이 굴의 비린내를 제거하고 세균 번식 억제

역시 우리

안 맞는 것 같아,,,

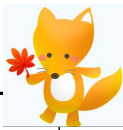


✓ **미역+파**▶미고려워서 식감이 안 좋음

✓ **시금치+근대**▶결석이 생기기 쉬움

✓ **문어+고사리**▶소화 불량 유발 가능

✓ **오이+무**▶오이의 효소에 의해 무의 비타민C 파괴



11월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
	11/1	11/2 수다날	11/3	11/4
<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 	<p>친환경보리쌀밥 순두부찌개(5.13.18.) 안동식소살닭찜/남작당면(5.6.13.15.18.) 김부각(5.) 청경채겉절이(9.13.) 배추김치(9.13.) 모닝빵에그샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/31.4/163.1/5.3</p>	<p>인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 크런치탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 고들고들오이지무침(13) 깍두기(9.13.) 홍삼사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.5/23.3/177.3/7.3</p>	<p>친환경찰현미밥 우렁감자된장국(5.6.13.18.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 공치김치조림(5.6.7.9.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 총각김치 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 551.6/20.4/299.6/4.1</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 추어탕(5.6.13.18.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 흑임자죽(13.)(자율) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.5/31.6/272.6/9.6</p>
11/7	11/8	11/9 수다날	11/10	11/11
<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 오리탕(1.13.) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18.) 오징어김치전(1.5.6.17.18) 가지볶음(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667/33.4/83.8/4.3</p>	<p>친환경귀리밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 앞새만두찜(1.5.6.10.15.16.18.) 열무시래기저지름(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.1/20.2/138.4/3.8</p>	<p>가츠동(돈가츠덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17.) 양상추샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 깍두기(9.13.) 요구르트(파스퇴르)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/23.7/226.3/3.7</p>	<p>친환경발아찰현미밥 설렁탕(2.5.6.13.16.)/소면 두부/김치볶음(5.9.10.13) 멘보샤(1.5.6.9.12.13.) 깍두기(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.8/24.3/148.9/5</p>	<p>친환경보리쌀밥 닭개장(1.13.15.) 돼지고기불고기(5.6.10.13.18.) 고등어참쌀구이(2.5.6.7.13.16.) 삼다시마초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 치즈가래떡구이/흑당시럽(2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.7/39/86.5/3.5</p>
11/14	11/15	11/16 수다날	11/17	11/18 생일축하날
<p>친환경찰현미밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.18.) 유기농김구이(13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.4/29.7/128.2/4.9</p>	<p>친환경차조밥 잔치국수(1.5.6.13.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.13.18.) 도라지진미초무침(5.6.13.17.) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 회오리감자(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.4/30.1/160.7/3.6</p>	<p>이색볶음밥(나시고랭)(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 민물새우찌개(9.13.) 뱅글뱅글물하트도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 날치알달걀찜(1.9.13.) 배추김치(9.13.) 유자주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/25/238.9/4.4</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 삼치데리야끼구이(2.5.6.13.16.18.) 치커리사과샐러드(프렌치)(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/30.5/210.1/4.4</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락미역국(5.6.13.18.) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.) 얇은피만두찜(1.5.6.10.16.18.) 콩나물무침(5.) 총각김치 크로플생크림케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.2/29/230.8/7.6</p>
11/21	11/22	11/23 수다날	11/24	11/25
<p>친환경찰기장밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 삼색소시지굴소스조림(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 분모자로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18.) 애호박느타리볶음 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525/21.9/182.6/3.8</p>	<p>친환경보리쌀밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13.) 닭wing오븐구이(1.5.6.13.15.18.) 부추잡채(5.6.8.10.13.18.) 올외장야채무침(13.) 총각김치 인절미(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/35.5/114.5/3.2</p>	<p>콩나물비빔밥(5.10.16.) 유부미소된장국(5.6.9.13.18.) 간소새우(1.2.5.6.9.12.13.) 양파간장초절임(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 요거트/시리얼(블루베리)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.6/26.5/287.7/4.7</p>	<p>친환경발아찰현미밥 굴두부국(5.13.18.) 오리훈제/무쌈 골뱅이곤약무침(5.6.13.18.) 청경채나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.5/27.3/200.1/4.2</p>	<p>친환경찰흑미밥 들깨수제비국(5.6.13.) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.18) 잔새우무조림(9.13.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.6/28.6/224.4/4.2</p>
11/28	11/29	11/30 수다날	 <p>우리는 우리 주위에 있는 아름다운 것을 알아보지 못하고 항상 멀리 있는 것에 더 가치를 두곤 한다.</p> <p>파울로코엘료의 <알레프> 중에서</p>	
<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18.) 라조기(1.2.5.6.13.15.18.) 사먹는오리슬라이스(2.6.10.) 시금치들깨무침(13.) 배추김치(9.13.) 호떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.1/32.5/131.1/3.6</p>	<p>친환경차수수밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 미트볼토마토소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고기편방만두(1.2.5.6.) 잔멸치겉절임(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.5/30.8/175.3/4.1</p>	<p>바베큐불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.16.18.) 달걀실파국(1.9.13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 세발나물오이지무침(5.6.18.) 총각김치 바나나라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.1/31.4/265.4/4.3</p>		

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.