

한국전통문화고등학교

# “창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제 2023- 86호

발송일: 2023.09.25.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2023학년도 10월호 영양소식지

## ★ 나트륨 줄이기

### 1. 나트륨?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



- ①체내 삼투압 조절을 통한 신체 평형 유지
- ②신경자극전달
- ③근육수축
- ④영양소의 흡수와 수송

### 2. 소금과 나트륨 함량 환산 방법

- 소금 → 나트륨: 소금함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.
- 나트륨 → 소금: 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.



### 3. 식품 속의 나트륨



### 4. 저나트륨식의 좋은점

- 혈압을 정상범위로 유지 또는 낮추는데 도움.
- 고혈압과 관련된 심혈관질환으로 인한 사망 감소.
- (관상동맥심장질환으로 인한 사망률 16~30% 감소 가능)
- 위암, 골다공증 발병 위험 낮춤.
- 균형잡힌 식사에 도움.



자료출처: 식품의약품안전처/  
식품안전나라/



## 2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/02  Mon	10/03  Tue	10/04  Wed	10/05  Thu	10/06  Fri
조식			친환경쌀밥 =누룽지탕 치킨가라아게(1.5.6.15) 배추김치(9.13) 고기왕만두**(1.5.6.10.16.18) 포도주스(13) 슈크림붕어빵(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/24.0/97.1/4.3	친환경쌀밥 두부된장국(5) 쥐어채파리고추조림h(5.6.13) 리얼치즈블럭돈가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 찐빵(1.2.5.6) 포도워터젤리*  * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/24.3/176.4/3.2	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치나물 LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 모닝빵&말기잼(1.2.5.6.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 566.3/18.5/160.0/2.4
중식	재량휴업일	개천절	친환경찰현미밥 전주식공나물국c(5.9.17) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.13.18) 가지버섯굴소스볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) 흑당달고나라떼c(2.5)  * 에너지/단백질/칼슘/철 678.6/34.3/274.5/3.0	친환경쌀밥 단호박스프c(2.5.6.13.16) 투움바파스타c(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 바베큐푹찜(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 콤샐러드c(1.2.5.6.12.13) 브라운브레드&버터c(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 942.9/29.2/181.9/3.3	친환경찰보리밥 흑임자깨죽 통영시래기장어탕(5.6.13) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 해물김치전c(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 비타민주스e(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 746.1/33.8/326.0/3.5
석식			친환경찰보리밥 어묵매운탕(1.5.6.9) 브로콜리/초장(5.6.13) 해물볶음우동c(5.6.8.9.13.16.17.18) 콘치킨/콘립(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 빅썬(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 737.6/39.7/223.3/3.8	친환경영양잡곡밥(5) 닭곰탕(1.15) 고구마튀김c(5.6) 연양식바삭볼고기/어린잎채소c(2.5.6.16) 배추김치(9) 연두부&양념장(5.6) 바나나  * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/28.0/161.8/3.9	



## 2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/09 	10/10 	10/11 	10/12 	10/13 
조식		<p>친환경쌀밥 달콤포근붓세(1.2.6) 황태감자국(1.5) 새우까스&amp;콘마요소스c(1.5.6.9.13) 싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우유와 시리얼(오레오즈)**(2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 660.6/26.6/204.1/2.1</p>	<p>친환경쌀밥 =건새우아욱국(9) 숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13) 치즈너겟c(1.2.5.6.12.15.16) 김구이 배추김치(9) 프렌치토스트e(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 909.3/41.3/436.9/5.2</p>	<p>친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 닭갈비c(5.6.13.15) 감자채피망볶음*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우리밀생크림오믈렛(1.2.6) 사과</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 658.9/33.6/145.5/2.7</p>	<p>친환경쌀밥 생새우호박국(9.13.17) 집게맛살튀김/감귤타르타르소스(1.5.6.8.13) 단밤율란떡갈비/부추무침(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 오븐에 구운 도넛**(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 798.7/23.7/144.5/2.6</p>
중식	<b>한글날</b>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 유부장국c(1.2.5.6.9.13) 참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12) 간장알리오치킨(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 블루베리무피클c 과채습관(그린)(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 703.8/33.4/158.9/7.8</p>	<p>친환경찰보리밥 사골부대찌개/라면사리c(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 단호박갈치조림(5.6.13) 오이부추무침 칼집돈구이(10) 배추김치&amp;파김치e(9) 파인애플골드키위주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 714.6/36.7/181.8/3.1</p>	<p>친환경찰현미밥 꽃게해물탕c(5.6.8.9.17) 메추리알돈육장조림c(1.5.6.10.13) 치즈돈까스/소스c(1.2.5.6.10.12.16) 알감자버터구이(2) 배추김치(9) 달걀라떼(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 758.8/37.7/313.5/4.0</p>	<p>친환경강황쌀밥 쇠고기미역국(16) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 전라도식콩나물잡채(5.13) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) =각두기(9) 누텔라코코넛토스트c(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/29.8/131.8/2.8</p>
석식		<p>스팸밥버거c(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 미소된장국c(5.6) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 오렌지h 쥬시쿨(12) 야채아삭피클</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/33.9/199.8/3.4</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18) 두부숙갓무침c(5.6) 고추잡채(5.6.10.12.13.18) 멘보샤/칠리소스**(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 포도워터젤리*</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/38.5/237.4/3.7</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.9.10) 마라로제된장c(2.5.6.13.15.16) 옛날소세지전*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기크림블&amp;아이스크림c(1.2.5.6) 양파유자초절임(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 826.1/35.8/233.0/3.5</p>	



## 2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/16 	10/17 	10/18 	10/19 	10/20 
조식	<p>친환경쌀밥 오징어무국(5.17) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) =새송이양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 사과워터젤리e</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/31.6/196.7/2.6</p>	<p>친환경쌀밥 한라봉롤케익(1.2.5.6) 쇠고기무국(5.6.16) 닭봉바베큐조림*(5.6.12.13.15.18) 크리스피돈강정c(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 비타후르츠</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 722.6/24.3/68.1/6.5</p>	<p>친환경쌀밥 콩나물국c(5.6.9) 묵은지된장지짐***(5.6.9) 불낙볶음j(5.6.10.13) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 우유와 시리얼(콘푸로스트)**(2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 588.4/32.6/314.3/4.9</p>	<p>친환경쌀밥 =누룽지탕 소시지야채볶음c(2.5.6.10.15.16) 용가리치킨가스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 고구마크림치즈파이c(1.2.5.6) 오렌지주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 811.1/21.3/80.0/1.4</p>	<p>친환경쌀밥 달걀실파국(1.18) 마늘종건새우볶음(5.6.9.13) 콘함박스테이크c(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 치즈치킨브리또c(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 요거특(초코볼&amp;크런치)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 671.2/26.6/491.4/3.2</p>
중식	<p>친환경찰보리밥 시래기된장국 깻잎양념조림h(5.6) 오리불고기(5.6) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼c(1.2.5.6) 스위트제주청굴(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/22.7/136.7/2.6</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 동태매운탕(5.6.9.13) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16) 도토리묵야채무침 싸먹는구이햄&amp;머스터드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 유기농ABC주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 479.3/24.6/153.4/2.5</p>	<p>오리훈제볶음밥c(1) 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 매콤갈비만두c(1.5.6.10.16.18) 상추겉절이 꿔바로우c(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 웃담말기요구르트(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 767.6/26.4/187.7/13.9</p>	<p>친환경찰현미밥 사골떡국(1.5.6.10.16.18) 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13) 고등어구이/양념장(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(9) 과일샐러드&amp;요거트소스(2.11.13) 바람떡</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 914.1/33.8/136.3/3.4</p>	<p>친환경홍국쌀밥 =돈육김치찌개(5.9.10) 숙주나물 케이준샐러드c(1.2.5.6.11.12.15) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 쿠앤크초코칩쿠키(1.5.6).</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 869.8/45.3/193.7/3.6</p>
석식	<p>친환경찰현미밥 모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 매콤순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 치킨가스c(1.2.5.6.11.12.15.16.18) 불닭맛김 =깍두기(9) 바나나치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.6/23.5/189.0/4.1</p>	<p>친환경찰보리밥 참치추어탕(5.6.13.16.18) 콩나물불고기c(5.6.10.13) 두부양념구이(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 회오리감자(5.6) 오븐에구운마들렌도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.5/33.1/162.0/3.2</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 우동장국(1.2.5.6.9.13) 고구마무스닭갈비c(1.2.5.6.13.15) 파래자반볶음c(5.13) 배추김치(9) 슈프림콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 단감s * 에너지/단백질/칼슘/철 830.2/42.6/320.6/4.7</p>	<p>친환경찰보리밥 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.16) 묵은지닭볶음(5.6.9.15) 잡쌀수수부꾸미(5) 배추김치(9) 요구르트(2) 반달단무지*</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 804.4/39.6/154.3/6.6</p>	



# 2022. 10월 학교급식 식단 안내







	10/23 	10/24 	10/25 	10/26 	10/27 
조식	<p>친환경쌀밥 닭미역국(15) 연어까스&amp;타르타르소스c(1.5.6.13) 큐브떡갈비&amp;어린잎(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 초코우유(2)</p> <p>도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.2/30.7/194.2/2.7</p>	<p>친환경쌀밥 살구잼팬케이크(1.2.5.6) 황태감자국(1.5) 김치손만두c(1.5.6.10.18) 깻잎순나물(5.6) 에그카츠c(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/23.2/181.7/2.6</p>	<p>친환경쌀밥 근대된장국(5.6) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 우유와 시리얼(초코чек스)**(2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 723.6/34.6/280.1/3.4</p>	<p>친환경쌀밥 촉촉한 마들렌(1.2.5.6) 매콤닭무국c(15) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 연두부&amp;양념장(5.6) 애플키위주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 667.6/25.8/69.0/2.6</p>	<p>친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10) 산적버섯볶음(1.5.6.10.13.16) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16) 김구이 배추김치(9) 소보로머핀(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 904.1/37.0/169.5/4.1</p>
중식	<p>친환경귀리밥 우거지해장국c(5.6.16) 수육/무말랭이무침(5.6.10) 탕평채(1.16) 낙지새우당면볶음c(2.5.6.9.12.13.16.18) 보쌈김치e(9) 포도워터젤리*</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 785.2/50.3/188.8/4.8</p>	<p>참치마요셀프주먹밥c(1.2.5.6.9.13.16.18) 어묵탕&amp;어묵꼬치c(1.5.6) 로제떡볶이c(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 김말이&amp;야채튀김(1.5.6.16.18) 쿨피스(자두)(2) 반달단무지*</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/17.3/154.6/6.6</p>	<p>친환경찰현미밥 삼색수제비국(1.5.6) 아귀찜c(5.6.13.18) 허브치킨잡스테이크c(1.2.5.6.12.13.15.16) 불닭맛김 배추김치(9) 독도의날케이크(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/43.0/163.6/4.9</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 양송이스프c(2.5.6.13.16) 토마토스파게티c(1.2.5.6.12.13.16) 포도리코타치즈샐러드(1.2.5.6.11) 숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 바나나우유(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 799.7/34.4/175.4/3.1</p>	<p>친환경흑미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 하트뮤즐리멸치조림**(5.6.9.13) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 통새우카스&amp;치폴레소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 파인애플바</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 639.4/23.4/102.1/1.6</p>
석식	<p>친환경찰현미밥 달걀실파국(1.18) 청경채겉절이h(5.6) 새송이돼지고기볶음(10.13) 배추김치(9) 아메리칸핫도그c(1.2.5.6.10.15.16) 오라떼(복숭아)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 781.2/35.8/189.4/2.9</p>	<p>친환경찰보리밥 두부된장국(5) 매콤닭장각구이c(5.6.12.13.15) 공치김치조림*(5.6.9.13) 콩나물무침h(5) 배추김치(9) 우리밀초코파이c(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 640.8/27.9/250.9/5.4</p>	<p>친환경영양잡곡밥(5) 콩나물라면(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 야채어묵볶음(1.5.6) 천사채샐러드c(1.5.6.8.13) 경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 배</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 753.1/21.2/225.4/2.6</p>	<p>친환경찰보리밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 마라상귀(5.6.10.13) 감자채피망볶음*(1.2.5.6.10.15.16) 코코넛치킨링(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 슈크림파이c(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 818.9/25.6/147.9/2.9</p>	<div data-bbox="1713 1061 2094 1412"> <p>코로나19 감염예방을 위한 <b>손소독 안내</b></p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



## 2022. 10월 학교급식 식단 안내



	10/30 	10/31 			
조식	친환경쌀밥 브로콜리스프c(2.5.6.15.16) 콩나물무침h(5) 꼬마돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 초코파운드(1.2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 764.2/21.5/144.4/2.2	친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 쫄면참나물전(1.5.6) 배추김치(9) 프렌치토스트e(1.2.5.6) 요거트런(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/30.3/240.3/3.1	 식재료 원산지 안내		
	중식	친환경찰현미밥 =돈육김치찌개(5.9.10) 코코넛새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13) 콘치즈닭갈비c(1.2.5.6.13.15) 고사리볶음(5.6) =깍두기(9) 바닐라크롱지(2.5.6)  * 에너지/단백질/칼슘/철 817.4/38.8/263.6/3.7			
석식	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9.10) 비빔국수c(5.6.9.13) 야채쌈c(5.6) 목살오븐구이(10) 배추김치(9) 단호박설기  * 에너지/단백질/칼슘/철 707.7/35.0/231.1/4.3	친환경영양잡곡밥(5) 닭개장(1.15) 치커리사과유자무침c(13) 달걀말이(1.5) 청파래 오징어까스&타르타르소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 리얼치즈미니롤케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/20.4/82.0/2.9	 알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 <b>식생활관(☎ 711-7770)</b> 으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		