

한국전통문화고등학교

# “창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

제2024-104호  
발송일: 2024.09.27.  
발송처: 한국전통문화고등학교  
관인생략

## 제 목

2024학년도 10월호 영양소식지



## 나트륨 줄이기

### 1. 나트륨이란?

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

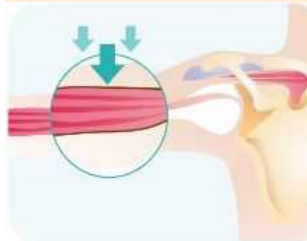
### 2. 나트륨의 역할?



체내 삼투압 조절을 통한  
신체 평형 유지



신경자극전달



근육수축



영양소의 흡수와 수송

### 3. 소금과 나트륨 함량 환산 방법

소금 → 나트륨

소금함량을 mg으로 바꾼 뒤  
0.4를 곱해요.

나트륨 → 소금

나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤  
2.5를 곱해요.

염소 60%



나트륨 40%

### 4. 식품 속의 나트륨



### 5. 나트륨 과다시 문제점



### 6. 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.

### 7. 나트륨 섭취를 줄이려면 ?



자료출처 : 식품의약품안전처/  
식품안전나라/



## 2024. 10월 학교급식 식단 안내



	10/01	10/02	10/02
조식	<p>조국을 지키는 용기와 힘</p> <p><b>국군의 날</b></p> <p>10/01</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 콩나물우침(5) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16) 오징어김치전c(1.5.6) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.2/32.4/82.2/2.0</p>	<p>한민족의 하늘이 처음 열린 날</p> <p><b>개천절</b></p>
중식	<p>친환경찰현미밥 바지락손수채비국(5.6.9.18) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 새콤비빔만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) 애기열무된장우침c(5.6) 참치김치볶음&amp;온두부 (5.6.9.13.16.18) 튀밥아이스크림 (1.2.4.5.6.11.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/38.2/202.9/4.8</p>	<p>친환경찰현미밥 바지락손수채비국(5.6.9.18) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 새콤비빔만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) 애기열무된장우침c(5.6) 참치김치볶음&amp;온두부 (5.6.9.13.16.18) 튀밥아이스크림 (1.2.4.5.6.11.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/38.2/202.9/4.8</p>	<p>친환경찰현미밥 바지락손수채비국(5.6.9.18) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 새콤비빔만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) 애기열무된장우침c(5.6) 참치김치볶음&amp;온두부 (5.6.9.13.16.18) 튀밥아이스크림 (1.2.4.5.6.11.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/38.2/202.9/4.8</p>
석식	<p>친환경찰현미밥 바지락손수채비국(5.6.9.18) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 새콤비빔만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) 애기열무된장우침c(5.6) 참치김치볶음&amp;온두부 (5.6.9.13.16.18) 튀밥아이스크림 (1.2.4.5.6.11.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/38.2/202.9/4.8</p>	<p>친환경찰현미밥 바지락손수채비국(5.6.9.18) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 새콤비빔만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) 애기열무된장우침c(5.6) 참치김치볶음&amp;온두부 (5.6.9.13.16.18) 튀밥아이스크림 (1.2.4.5.6.11.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/38.2/202.9/4.8</p>	<p>친환경찰현미밥 바지락손수채비국(5.6.9.18) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 새콤비빔만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) 애기열무된장우침c(5.6) 참치김치볶음&amp;온두부 (5.6.9.13.16.18) 튀밥아이스크림 (1.2.4.5.6.11.12.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/38.2/202.9/4.8</p>

### ❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/ 고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지
국내산	국내산/ 국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산
오징어가공 품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남

### ❖ 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 **식생활관 ☎ 711-7770**으로 전화나 방문을 통해 비상상황에  
대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



## 2024. 10월 학교급식 식단 안내



	10/07  Mon	10/08  Tue	10/09  Wed	10/10  Thu	10/11  Fri
조식	친환경쌀밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10) 스틱떡갈비조림(5.6.10.15.16) 파래자반볶음 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 장수사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 720.5/25.7/76.8/3.5	친환경쌀밥 고소한누룽지 한글치킨너겟/칠리소스 (1.2.5.6.12.13.16) 두부스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 페스추리허니몽블빵(1.5.6) 플리또청포도주스 *에너지/단백질/칼슘/철 719.2/20.7/95.6/1.8	 [세종대왕] 한글을 창제한 조선조 제 4대 임금 훈민정음의 반포를 기념하여 한글의 독창성과 과학성을 널리 알리고 한글 사랑 의식을 높이기 위한 기념일	친환경쌀밥 전주식콩나물국c(5.9.17) 숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13) 계란후라이(1.5) 도시락김 배추김치(9) 레인보우초코도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 729.6/35.0/105.9/2.5	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 시금치나물 LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 우리밀모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) 바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 667.1/26.5/236.8/2.3
중식	차수수밥 소고기무국(5.6.16) 콩나물무침(5) 달걀말이(1.2.5.6.8.10.15.16) 블랙갈릭치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 오레오생크림와플(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 771.7/29.9/190.9/3.8	친환경영양잡곡밥(5) 꽃게해물탕(5.6.8.9.17) 신전st떡볶이(1.2.5.6.12.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 리코타치즈샐러드*(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9) 자두레몬에이드(한글사랑) *에너지/단백질/칼슘/철 648.8/22.8/102.6/2.4		친환경홍국쌀밥 잔치국수/양념장(1.5.6.9.18) 부추겉절이(13) 누룽지참쌀꿔바로우 (5.6.10.11.12.13.18) 크런치가자미구이c(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 비타민쥬스(블루베리맛)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 666.2/24.2/139.6/1.6	친환경흑미밥 사골떡국(1.16) 비엔나푸실리볶음(1.5.6.10.12.13.16) 고사리볶음(5.6) 치킨유린기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 달콤한멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 777.6/35.6/95.2/3.1
석식	친환경찰현미밥 나가사키짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.12.13.17.18) 고추잡채&꽃빵 c(5.6.10.12.13.18) 갯잎순나물(5.6) 배추김치(9) 고르곤졸라피자c(2.5.6.12.13) 스위트플럼(자두주스) *에너지/단백질/칼슘/철 770.0/33.0/242.1/2.2	 <b>급식실 이용규칙</b> 1. 입장시간 및 식사 시간을 지키기 2. 급식 먹기 전 깨끗하게 손 씻기 3. 식사 중 친구들과 장난치지 않기 4. 식사 중 큰소리로 대화하지 않기 <b>모두 꼭 지켜주세요!</b>		참치마요덮밥(1.5.6.13.18) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 반달단무지 크리스피닭꼬치(5.6.15) 배추김치(9) 쥬시쿨(12) *에너지/단백질/칼슘/철 782.9/26.6/150.7/4.5	 <b>청량하고 신록받는 안전급식</b> 상호존중 편 전북특별자치도교육청 (Seoul National University of Education)



## 2024. 10월 학교급식 식단 안내



	10/14 <b>Mon</b>	10/15 <b>Tue</b>	10/16 <b>Wed</b>	10/17 <b>Thu</b>	10/18 <b>Fri</b>
조식	친환경쌀밥 오징어무국(5.17) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 새송이양념구이(5.6.13) 총각김치(9) 촉촉한 마들렌(1.2.5.6) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.4/34.4/132.7/2.6	친환경쌀밥 매운콩나물국(5) 소시지파프리카볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 웅가리치킨까스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 딸기크림머핀(1.2.5.6.13) 빅자일로스초코라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 767.8/22.4/226.7/1.9	친환경쌀밥 감자양파국(5.6) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 가지나물무침 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 725.5/24.0/63.8/1.7	친환경쌀밥 경상도식소고기무국(5.16) 하트꼬마돈카츠 (1.5.6.10.12.13.16.18) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나크림치즈케익(1.2.6) 블랙사파이어주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 663.3/19.1/79.1/1.7	고소한누룽지 치즈치킨브리또c (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 아삭오이지무침 요거톡(초코필로우&크런치)(2) 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 665.4/20.7/432.5/2.7
중식	차수수밥 병천식열큰순대국 (2.5.6.10.13.16) 치즈볼닭(1.2.5.6.13.15.16.18) 팽이버섯미역줄기볶음(5) 크런치포테이토오징어링 (1.2.5.6.16.17) 깍두기(9) 페스츄리에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/24.2/157.4/5.5	친환경찰보리밥 쇠고기미역국(16) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.12.13) 공심채나물(5) 조기한마리구이(5) 배추김치(9) 달달한한입속망고바 *에너지/단백질/칼슘/철 720.5/34.8/155.8/3.8	친환경흑미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 지중해식샐러드(2.5.6.12) 명란감자크림우동(2.5.6.13) 호랑이치킨 (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19) 배추김치(9) 사각사각수박주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.0/32.5/134.6/2.4	버섯카로틴쌀밥 베이컨파이브치즈피자 (1.2.5.6.10.15.16) 북해해장국(5.6) 숯불오리불고기/쌈채소(5.6) 파래자반볶음 총각김치(9) 망고사과(2) *에너지/단백질/칼슘/철 733.9/24.8/123.7/3.1	친환경찰현미밥 한우육개장(1.16) 낙지볶음&소면사리 (2.5.6.12.13.16.18) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 치즈달걀말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(9) 노티드우유생크림빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.8/33.4/133.8/3.8
석식	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 달걀실파국(1.18) 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 경양식돈까스&데미그레이스소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) 볼닭팽이버섯구이 (1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 그리스식요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 679.1/24.6/117.5/2.6	친환경찰현미밥 굴림만두완탕 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) 도토리묵야채무침 오리훈제야채볶음c(5.6.13.18) 오징어김치전c(1.5.6) 배추김치(9) 갈릭크로와상(1.2.5.6.10) *에너지/단백질/칼슘/철 776.1/24.5/109.6/1.6	차수수밥 바지락손수제비국(5.6.9.18) 고등어무조림c(5.6.7) 도시락김 연양식바싹불고기/어린잎채소 c(2.5.6.10.15.16.18) 총각김치(9) 빅썸(13) *에너지/단백질/칼슘/철 750.3/25.3/68.1/4.0	친환경귀리밥 돈코츠라면(2.5.6.10.13.16) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 순살오리지널지파이(1.5.6.12.15) 깍두기(9) 야채아삭피클 파인오렌지주스 *에너지/단백질/칼슘/철 781.3/36.3/136.5/2.7	





## 2024. 10월 학교급식 식단 안내



	10/21 	10/22 	10/23 	10/24 	10/25 
조식	친환경쌀밥 시금치된장국(5.6.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 치즈너겟(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 오븐에구운군고구마 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 677.5/26.7/258.9/2.9	친환경쌀밥 조랭이미역국(16) 김부각(5.6) 단밤울란떡갈비/부추무침 (2.5.6.10.16) 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) 배추김치(9) 미니글레이즈도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 748.7/23.6/105.3/2.3	친환경쌀밥 소고기장터국(5.6.16) 애기열무된장무침c(5.6) 매콤오징어볶음 (5.6.12.13.16.17) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 프렌치토스트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 684.6/31.2/164.9/3.0	친환경쌀밥 한우나주곰탕(1.5.6.15.16) 부추겉절이(13) 깍쇼새우/칠리소스 *(1.5.6.9.12.13) 화이트애플파이(1.2.5.6) 깍두기(9) 제로자몽블랙티 *에너지/단백질/칼슘/철 703.3/19.4/110.0/2.8	친환경쌀밥 닭곰탕&소면사리(1.5.6.15) 진미채조림(5.6.13.17) 로제풍당미트볼c (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파래자반볶음 배추김치(9) 푸룬주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 699.1/26.9/70.8/3.1
중식	친환경찰보리밥 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 오이도라지무침 레드왕봉오븐구이 (1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 요거트런(2) *에너지/단백질/칼슘/철 754.8/34.7/195.1/2.8	치킨마크니커리&난 (2.5.6.12.13.16.18) 종합어묵국(1.5.6) 치즈폭탄등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 야채아삭피클 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6) 라씨(2) *에너지/단백질/칼슘/철 741.3/26.4/303.8/1.6	스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 건새우아욱국(9) 부들어묵볶음(1.5.6) 계란후라이(1.5) 포테이토통치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12) 총각김치(9) 새콤달콤감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 684.7/24.0/233.0/2.8	차수수밥 동태매운탕(5.6.13) 하트뮤즐리멸치조림(5.6.9.13) 마라샹궈(5.6.10.13) 명란한떡갈비/부추무침 (5.6.7.10.13.16) 배추김치(9) 촉촉한사과쿠키(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 661.7/24.8/100.9/2.5	 <b>독도의날</b> 울릉도 동남쪽해안의 고항우리 땅 독도 <b>친환경흑미밥</b> 한우샤브샤브국(5.6.15.16) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16) 새송이양념구이(5.6.13) 소떡소떡꼬치c(2.5.6.10.13.15) 배추김치(9) 화이트&초코브라우니(1.2.5.6) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.9/38.4/74.3/2.5
석식	짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.12.13.17.18) 개성왕만두(1.2.5.6.8.10) 반달단무지 탕수육&후르츠소스 (5.6.10.11.12) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 749.4/35.9/162.0/4.0	친환경찰현미밥 들깨시래기된장국(5.6) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 명태까스/어니언드레싱 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 달밤라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 781.9/37.8/420.9/4.2	친환경찰보리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.18) 순살족발&모듬쌈(2.5.6.10.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 무말랭이무침 배추김치(9) 요거상큼(복숭아젤리)(11) *에너지/단백질/칼슘/철 753.6/34.0/159.7/3.8	숯불바베큐치밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 치커리사과무침c(5.6.13) 배추김치(9) 달콤달콤애플망고주스(13) 오징어먹물불고기피자 (2.5.6.10.12.16.17) *에너지/단백질/칼슘/철 763.3/38.0/378.6/3.7	 <b>손을 깨끗이 씻어주세요</b>



## 2024. 10월 학교급식 식단 안내



	10/28  Mon	10/29  Tue	10/30  Wed	10/31  Thu	
조식	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 흑임자연근무침(1.5.13) 연어까스&타르타르소스 c(1.2.5.6.16) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) ABC밸런스주스 *에너지/단백질/칼슘/철 694.4/23.9/133.1/1.9	친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 블루베리즙 황치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 698.0/28.9/119.6/2.9	친환경쌀밥 순두부찌개(돈육)(1.5.9.10) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 쫄면참나물전(1.5.6) 치킨까스&머스타드소스 (1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 656.2/24.7/55.1/1.7	친환경쌀밥 사골우거지탕(5.6.16) 상추겉절이(5.6.13) 돈육김치볶음&온두부(5.9.10) 고등어구이/양념장 (2.5.6.7.12.13.16) 깍두기(9) 화산쿠키c(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 741.8/34.7/159.9/3.4	
중식	친환경찰보리밥 해물누룽지탕 (5.6.8.9.13.16.17.18) 숯불오리불고기/모듬쌈(5.6) 치즈감자고로케/케찹 (1.2.5.6.12) 김부각(5.6) 배추김치(9) 블루레몬에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 706.8/21.8/113.1/2.5	친환경흑미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 아삭이고추무침(5.6) 오징어오이초무침c(5.6.13.17) 떡갈비구이&파채 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 떠먹는골드키위* *에너지/단백질/칼슘/철 653.2/27.6/143.7/3.3	친환경찰현미밥(작은밥) 제주고기국수(1.5.6.10.16) 오이부추무침 현무암치킨/여니언드레싱 (1.2.5.6.15) 말랑떡새우완자 (1.5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) 스위트제주청귤(13) *에너지/단백질/칼슘/철 730.0/35.8/97.4/3.4	 베이컨달걀볶음(1.5.6.10.13.18) 새알심단호박죽(13) 참나물유자청무침(5.6.13) 통치즈스틱&케이준감자튀김(125612) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 할로윈사탕+초콜릿(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 748.6/26.1/87.1/4.0	
점식	친환경찰현미밥 두부된장국(5) 오색잡채(1.5.6.10) 콩나물불고기c(5.6.10.13) 배추김치(9) 양념갯잎장아찌 스위트파인주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 721.7/35.8/163.2/5.2	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 어묵국(1.5.6) 신전st떡볶이(1.2.5.6.12.16.18) 반달단무지 배추김치(9) 김말이&야채튀김(1.5.6.16.18) 쿨피스(복숭아)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 780.8/26.3/125.6/6.3	친환경찰보리밥 꼬물이만둣국(1.2.5.6.10.16.18) 콩나물무침(5) 순대곱창볶음(2.5.6.8.10.16) 코코넛순살코다리강정 배추김치(9) 샤인애플주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 780.4/38.6/212.4/4.2	친환경흑미밥 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 시금치나물 닭감자볶음(5.6.15) 크런치중화만두(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 할로윈으시시젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 731.2/33.0/104.6/2.7	