

10월 식단표 및 영양소식지

☎ (급식실) 031-365-8281

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
				1 보리밥 참치김치지개(5.9.10.13.18) 매쉬드포테이토함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새송이파프리카구이(5) 깍두기(9.13) 바나나
4	5 생일축하의 날	6 수요일은 다먹는 날	7	8
대체공휴일	기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 시금치고추장무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 티라미수케이크 (1.2.5.6.)	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.) 꼬지어묵국 (1.5.6.13.18) 매콤떡볶이&김말이 (1.5.6.13) 깍두기(9.13) 파인애플주스(13)	흑미밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 사과	기장밥 순두부찌개 (5.6.9.10.13.18) 오리불고기(5.6.13.18) 애호박새우젓볶음(5.9) 배추김치(9.13) 멜론
11	12	13 수다날	14	15
대체공휴일	클로렐라쌀밥 매운어묵국(1.5.6.13.17) 수제치킨커틀릿 (1.2.5.6.15) 단호박고구마범벅(1.5.13) 배추김치(9.13) 포도주스(13)	멸치흑미자볶음밥 (5.6.13) 잔치국수(5.6.9) 새우튀김&소스 (1.2.5.6.9.13) 오이지무침(13) 깍두기(9.13) 골드파인애플	찰옥수수밥 북어맑은국(1.5.6) 햄프시드미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 그린샐러드& 블루베리드레싱(1.2.5.13) 감자부각(5.6) 총각김치(9.13)	차조밥 유부복추머니국 (1.5.6.10.13.16) 수제치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오이부추무침(13) 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13), 배
18	19	20 수다날	21	22
기장밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18) 코다리강정(2.5.6.12.13) 청경채굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추겉절이(9.13), 김구이	클로렐라쌀밥 근대원장국(5.6.13) 돈육버섯불고기 (2.5.6.10.13) 굴뱅이채소무침 (5.6.13.17) 배추김치(9.13) 에그타르트(1.2.5.6.13)	치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15) 유부미소국(5.6) 찜만두&초간장 (1.5.6.10.13.16.18) 단무지무침 나박김치(9.13) 요구르트(2)	흑미밥 김치수제비국 (5.6.9.13) 안동찜닭 (2.5.6.8.13.15.18) 어묵채소볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 사과	강황쌀밥 건설우아우국(5.6.9) 돼지갈비묵은지찜 (5.6.9.10.13.18) 명엽채볶음(5.6.13) 꿀고구마구이(2) 나박김치(9.13)
25	26	27 수다날	28	29
찰옥수수밥 돼지고기순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16) 생선커틀릿&소스 (1.2.5.13) 아삭이고추된장무침 (5.6.13) 섞박지(9.13), 배	차수수밥 전주식콩나물국 (5.6.9.13.17.18) 제육볶음(5.6.10.13) 깻잎순나물(5.6) 배추김치(9.13) 비스킷슈(1.2.5.6)	닭갈비볶음밥 (5.6.9.13.15) 달걀파국 (1.5.6.13) 탕수육&소스 (1.5.6.10.11.12.13) 깍두기(9.13) 머스캣코코	차조밥 시금치원장국(5.6) 닭고기팔팔콩강정 (4.5.6.13.15) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17) 배추김치(9.13) 멜론	고구마밥 육개장(1.5.6.13.16) 너비아니전 (1.5.6.10.13.15.16) 알감자조림(5.6.13) 배추김치(9.13) 플럼주스

[illegible]



계절식품

1. 계절식품

계절식품이란 알맞은 계절에 나오는 식품으로 과일이나 채소류는 재배되는 시기, 생선은 산란 시기 등에 나오는 식품이 계절식품이 된다. 이때의 식품은 영양분이 풍부하고 맛이 다른 때에 비해 훨씬 좋다.

예를 들어 하우스에서 재배된 감귤과 겨울철에 재배된 감귤을 비교하면 하우스에서 재배된 감귤은 향이 덜하고 비타민도 겨울에 재배된 감귤에 비해 부족하다. 생선의 경우 산란 시기가 되면 생선 내에 산란을 준비하기 위한 지방질이 풍부해지고 살이 단단해져 다른 시기에 비해 맛이 좋다.

2. 학교급식의 계절식품 사용

학교급식은 학교급식법 시행규칙 제5조(학교급식의 영양관리기준 등)에 따라 다음과 같은 사항을 고려하여 식단을 작성한다.

- 전통 식문화(食文化)의 계승·발전을 고려할 것
- 곡류 및 전분류, 채소류 및 과일류, 어육류 및 콩류, 우유 및 유제품 등 다양한 종류의 식품을 사용할 것
- 염분·유지류·단순당류 또는 식품첨가물 등을 과다하게 사용하지 않을 것
- 가급적 자연식품과 계절식품을 사용할 것
- 다양한 조리방법을 활용할 것



따라서 학교급식에서는 계절식품을 사용하여 영양이 풍부하고 싱싱하며 맛 좋은 식재료로 급식을 제공하고 있다.

3. 가을 계절식품

가을은 수확의 계절로 가을 계절식품으로는 곡류와 사과·배·감·밤·대추·유자·모과 등의 과일이 많다.

채소는 버섯류가 많고 토란·연근·무·배추·고구마 등이 수확되며, 갈치·고등어 등의 생선이 맛있을 때다.

● 고구마

제철	8 ~ 10월
기능	<ul style="list-style-type: none"> - 베타카로틴 성분이 호흡기를 강화 - 칼륨이 많아 나트륨 배설을 촉진하고 혈압 조절에 도움 - 발암물질인 스트론튬의 발생 및 흡수를 막아줌 - 세라핀, 섬유질이 변비 예방(껍질에 성분이 많으므로 껍질째 먹는 것이 좋음)
구매요령	<ul style="list-style-type: none"> - 모양이 고르고 병충해 흠집이 없을 것 - 표면이 매끈하고 단단한 것 - 표피 색이 밝고 선명한 적자색인 것
궁합식품	<ul style="list-style-type: none"> - 김치 : 김치 안에 들어 있는 나트륨 성분을 고구마의 섬유질과 칼륨이 배설해줌



● 배

제철	9 ~ 11월
기능	<ul style="list-style-type: none"> - 식이섬유소가 풍부하여 변비 예방 - 배에 많이 들어있는 펙틴은 혈중콜레스테롤을 낮춤
구매요령	<ul style="list-style-type: none"> - 껍질이 팽팽하며 묵직한 것 - 겉모양이 고르고 상처가 없는 것
궁합식품	<ul style="list-style-type: none"> - 육류 : 배에는 연육효소가 있어 단백질의 연육을 도와 부드럽게 먹을 수 있도록 한다

● 사과

제철	10 ~ 12월
기능	<ul style="list-style-type: none"> - 비타민C가 풍부해 미용, 변비에 좋음 - 식이섬유가 장 활동 촉진, 콜레스테롤 수치 감소 및 다이어트에 도움 - 사과껍질 안의 퀘르세틴은 항산화작용이 뛰어나며 항바이러스, 항균작용에 도움
구매요령	<ul style="list-style-type: none"> - 껍질에 탄력이 있고 껍 찬 느낌이 드는 것 - 손가락으로 튕겨 보았을 때 맑은 소리가 나는 것
궁합식품	<ul style="list-style-type: none"> - 삼겹살 : 돼지고기에 사과를 첨가할 경우 칼륨을 섭취할 수 있으므로 육식으로 과잉 섭취되는 염분 배출에 도움이 된다.

- [출처] 1. 식품의약품안전처 안전정보포털(식품안전나라)
 2. 학교급식법 시행규칙(2016)
 3. 음식궁합 1 채소.생선.고기 편(2015)/ 신재용 지음

2021. 9. 30.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)