	가 정 통 신 문 주소: 경기도 고양시 덕양구 대덕산로 111번지(덕은동)	제 2023 - 102 호 담당: 식생활교육관 ☏ 031-994-6941

2023년 6월 영양소식지 및 예정식단표

2023학년도 자율 선택 급식 모델학교 선정 알림

덕은한강중학교 교육 가족 여러분들께,
본교가 **2023학년도 자율 선택 급식 모델학교**로 선정됨을 알려드립니다.

학생의 다양성을 고려하는 급식에 대한 요구도 증가에 따라 자율권과 선택권을 확대하는 급식으로의 변화가 불가피한 실정입니다. 우리 학교에서는 기존 **자율배식** 운영에, 추가로 **선택식단**(학생들이 선택할 수 있는 메뉴 구성)을 운영하려고 합니다.

매일의 식단을 선택식단으로 운영하기에는 학교 급식의 위생과 안전, 인력 및 예산 관리 부분과 상충하는 점이 많습니다. 본교에서는 6월부터 12월까지 달에 3회에서 점차 선택할 수 있는 식단을 늘려 학교 실정에 맞게 자율 선택 급식을 운영하고자 합니다.

6월 우리 학교 예정 식단표에 빨간색 글씨로 선택식단이 표기되어 있습니다.
또한, 우리 학교에서는 자율 선택 급식 운영의 취지에 맞게 학생 식단 공모제를 운영하여, 학생들이 원하는 식단을 충분히 반영한 급식을 제공하고 있습니다. 식단을 추천한 학생과 해당 식단을 식단표에 파란색 글씨로 표기하고 있습니다. 많은 학생이 우리 학교 급식에 참여할 수 있도록 관심과 격려 부탁드립니다.

자율 선택 급식을 통하여, 학생들이 급식에 만족감을 느끼는 것뿐 아니라, 스스로 한 끼 식단을 구성함으로써 올바른 식습관을 익혀 나가는 진정한 교육 급식의 시간이 되길 바랍니다. 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질, 비타민, 모든 영양소를 골고루 선택하여 건강한 삶을 영위해 가는 덕은한강중 학생들이 되기를 바랍니다!

절 취 선

덕은한강중학교 2023년 6월 식단공모 & 영양상담지

학번_____ 이름_____.

1. 내가 만드는 우리 학교 급식 7,8월 식단(식품비 4,060원대/ 영양을 맞추기 위한 다양한 식재료 사용)
밥_____국_____주반찬_____부반찬_____김치류_____후식_____
2. 1번에 작성한 주반찬의 레시피를 적어주세요!

3. 영양, 식품에 대해 궁금한 점, 상담받고 싶은 것을 적어주세요! (영양 선생님에게 하고 싶은 말을 적어주셔도 됩니다~^^*)

* 학생들이 보내준 소중한 의견을 수렴하여 다음 달 식단에 반영됩니다.^^*/마감일 : 6월 1일 목요일/제출장소:식생활교육관 배식대

▷ (6/9) 팔도음식체험-충청 ◁

충청도는 바다에 전혀 접하지 않은 북도와 황해에 면하여 있는 남도로 그 지역적 여건이 다른 점이 많으나, 일반 생업은 농업이다. 특히 충청남도의 예당평야 백마강 유역에 펼쳐진 지역은 농경에 적합하여 곡물이 풍부하고 황해에는 좋은 어장을 갖추고 있다. 삼국시대 당시 신라에서는 보리를, 고구려에서는 조를 주식으로 하던 때에도 백제에서는 쌀이 주곡이었을 것으로 추정되는데, 이 충청도 지역이 바로 백제의 중심지였다. 따라서 주식의 주류를 이루고 있는 것은 밥이다. 밥은 흰밥을 으뜸으로 숭상하고 일반적으로는 보리밥을 많이 먹었다.

▷ 짜글이: 양념한 돼지고기에 채소를 듬뿍 넣어 끓인 충청도의 향토 음식이다. 국물이 자작하게 들어가기 때문에 찌개류 중에서도 국물이 적은 축에 속한다. 얼큰하면서 칼칼한 맛이 나 밥과 함께 먹어도 좋고, 술안주로 인기가 있다. 짜글이는 감자와 양파 등의 채소 이외에 묵은지를 넣어 끓이면 시원한 맛으로 즐길 수 있으며, 국물과 건지를 밥에 비벼 먹거나 상추와 같은 쌈 채소에 싸 먹기도 한다.



▷ 단양마늘: 단양은 석회암지대라는 지리적 특성과 내륙산간 특유의 밤낮 간 큰 일교차로 마늘재배에 유리한 조건을 갖춘 지역이다. 이곳마늘은 육쪽인 것이 가장 큰 특징으로 단단해서 저장성이 강하고 맛과 향이 독특하며 매운 맛이 타지역에 비해 강하다.

☆6월에는 마늘을 이용한 단양마늘떡갈비를 제공합니다☆

▷ 호박범벅: 늙은 호박을 무르게 푹 삶은 후 콩이나 밀가루 등을 넣어 찌듯이 익힌 음식이다. 구수한 맛이 나며 조금만 먹어도 배가 든든해 식사 대용으로 많이 이용한다.





▷ 천안호두과자: 천안시를 대표하는 명물 과자로서 광덕면에서 생산되는 호두와 팥소, 밀가루를 주원료로 호두모양으로 구워서 만든다. 1933년에 조귀금의 학화 호두과자 제과점에서 처음 만들기 시작하였다. 호두에는 오메가 3 지방산이 풍부하고 단백질과 비타민 B1, 비타민 B2 등 우리 몸에 좋은 영양 성분이 풍부하다고 알려져 있다.

[네이버 지식백과] 향토음식 [鄕土飮食] (한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원)
[네이버 지식백과] 짜글이 (두산백과 두피디아, 두산백과)
[네이버 지식백과] 단양 마늘 - 맛있게 매운 맛! (지역 특산물을 찾아가는 체험여행, 한국문화관광콘텐츠개발, 한국문화관광콘텐츠개발, 한국지역진흥재단)
[네이버 지식백과] 향토음식과 토속의 맛 (한국, 맛을 찾아 떠나는 여행, 2015. 12., 정희선, 이명아, 서모란)
[네이버 지식백과] 호두과자 [胡桃菓子] (한국향토문화전자대전)

▷ (6/23) 세계음식체험-벨기에 ◁

벨기에는 프랑스와 함께 유럽에서도 미식가의 나라로 브뤼셀을 포함한 주요 도시에는 세계적으로 명성을 얻은 레스토랑이 산재한다. 벨기에에서 유명한 음식인 프렌치 프라이(french fries)는 명칭과 달리 벨기에인들은 자국에서유래한 음식이라고 주장한다. 스테이크와 프렌치 프라이를 샐러드와 곁들인 음식은 전통적으로 벨기에인들이 즐기는 음식이다. 그러나 무엇보다도 가장 널리 알려진 벨기에 전통음식은 홍합찜과 감자를 함께 먹는 물 프리트(moules frites)로 브뤼셀 시내에는 많은 물 프리트 전문식당이 있다. 와플 역시 벨기에를 대표하는 음식으로 세계적으로 널리 퍼져있다. 수제 초콜릿은 벨기에의 주요 수출품 중 하나이며 벨기에를 방문하는 여행객들의 주요 쇼핑 품목이기도 하다. 벨기에는 전역에 수백여 개의 양조장에서 다양한 맥주를 생산하는 맥주의 나라로 벨기에인들은 각 도시마다 오랜 전통을 갖는 맥주를 즐겨 마신다.

▷ 물 프리트(moule frites): 물 프리트는 화이트 와인에 버터, 향신채를 넣고 함께 익혀 향미를 더한 홍합에 막대 모양으로 잘라서 튀긴 감자를 곁들여 먹는 벨기에의 요리이다. 이 요리는 17~18세기경 서민들의 식탁에 처음 등장했을 것으로 추정된다. 홍합과 감자튀김의 조합은 고정적이지만 홍합을 익힐 때 넣는 재료를 달리 하여 다양한 맛을 낸다. 이 요리를 벨기에의 전통적인 방식으로 즐기려면 홍합 껍데기를 이용하여 홍합의 살을 빼먹고 감자튀김은 마요네즈에 찍어 먹으면 된다.





▷ 리에주식미트볼(Boulets à la liégeoise): 돼지와 쇠고기 다진것, 빵가루, 양파 및 파슬리로 만든 하나 또는 두 개의 큰 미트볼이다. 팬에서 황금빛 갈색이 될 때까지 구워준 후, 불을 낮추고 양파, 식초, 흑설탕, 리에주 시럽, 코린트식 건포도로 만든 새콤달콤한 소스에 고기를 끓여준다. 리에주 전역의 레스토랑에서 만나볼 수 있으며, 전통적으로 감자튀김(당시에는 불레 프리트라고 함), 마요네즈, 살짝 양념한 채소 또는 사과 소스와 함께 제공된다.

▷ 방울양배추(Brussels sprouts): 16세기부터 벨기에 브뤼셀 지방에서 재배되어오다가 유럽에 본격적으로 보급된 것은 19세기 이후인데 영국을 포함한 북유럽과 미국에서 많이 재배하고 있다. 한국에도 보급되었으나 소규모로 재배되고 있다. 단백질과 비타민 A, 비타민C 등이 다량 함유되어 있고 저장성이 좋아 신선한 채소가 부족한 겨울철에 환영받는 채소이다. *피클로 만들어 제공합니다*



[네이버 지식백과] 벨기에의 음식 (두산백과 두피디아, 두산백과)
[네이버 지식백과] 물 프리트 (세계 음식명 백과, 신중원)
https://en.wikipedia.org/wiki/Boulets_%C3%A0_la_Li%C3%A9geoise
[네이버 지식백과] 방울다다기양배추 [Brussels sprouts] (두산백과 두피디아, 두산백과)

2023. 5. 30.

덕은한강중학교장(직인생략)

★ 2023년 6월 예정 식단표 ★

영양량 및 원산지 표시

* 식재료 구성에 따라 영양량이 변동될 수 있습니다. 학교홈페이지를 참고해주시기 바랍니다.(영양량 표시는 학교홈페이지▶학교급식▶게시판 확인가능)

쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	계란	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	콩류 /두부류	콩비지
친환경GAP크 고양시	HACCP인증 국내산	한우 무항생제1등급 /국내산	무항생제 1등급/국내산	무항생제 1등급/국내산	무항생제 1등급/국내산	무항생제 1등급	베트남	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

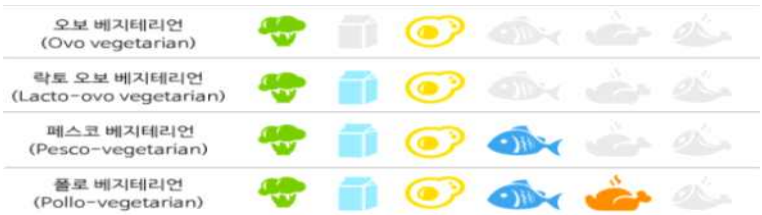
식단표 옆에 번호로 표시

* 기타 표기되지 않은 식품으로 인한 알레르기가 있는 학생은 식단을 참고하여 식사하시기 바라며 궁금한 사항은 영양선생님에게 문의 바랍니다.
* ⑬아황산염 : 아황산은 황(黃)을 포함하는 화합물로 파,양파,양배추,멸치 등 천연식품에 널리 분포. 가공&발효식품에도 존재.

★ 환경보호를 위한 개인물통 사용에 동참해주세요! (☆텀블러DAY★에는 급식실에 텀블러 필수 지참! ☆텀블러DAY★에 제공되는 음료는 텀블러를 가지고 온 친구들만 리필해줍니다! 입구가 넓은 컵으로 준비해주세요!)

★ 식중독 예방을 위해 학교급식 외부반출 및 외부음식 반입 금지합니다.
★ 알레르기 제거 식단 및 구이김 제공합니다. (전일 담임선생님께 연락)
★ 아픈 학생에게 죽 급식을 제공합니다. (당일 10시까지 담임선생님께 전달)
★ 식단과 식재료 원산지는 학교 사정과 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 2023년 6월 식단공모 & 영양상담지에 적은 메뉴들을 식단표에 반영하였습니다.*(파란색, 밑줄 표시한 메뉴)*
식단 전체가 반영된 학생 식단의 경우 학년과 이름 이니셜이 식단에 표기되었습니다! (예시:<0학년 AB 식단>)
급식실에서 운영하는 다양한 이벤트에 적극 참여해 주세요~~^^*
★ 6월부터 선택식단이 운영됩니다. 6/1, 6/21, 6/30에 제공되는 후식, 소스 등을 원하는 것으로 선택해서 가져가도록 해요^^*

2050 탄소중립을 위한 노력! ♡나 다운(down) 탄소 ZERO♥ 나답게, 내가 할 수 있는 탄소 down 방법을 실천하자는 의미 			6/1 ☆생일축하의날★ 백미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 멸치마늘볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) (선택)바닐라파이/라즈베이파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.6/38.9/262.9/3.1	6/2 
6/5 	6/6 	6/7 ○수요일은다먹는날● ♡나down탄소ZERO♥ <폴로 베지테리언> 강된장비빔밥(5.6.10.13.) 감자양파국(13.) 뿌링클치킨(2.5.6.13.15.) 열무김치(9.13.) 초코구슬아이스크림(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/43.9/1005.7/6.9	6/8 ♡나down탄소ZERO♥ <폴로 베지테리언> 기장밥 닭곰탕(13.15.) 가쓰오부시고등어구이(5.6.7.13.) 메밀면채소무침(3.5.6.13.) 백김치(9.13.)/ 망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.7/37.9/153.8/3.3	6/9 ▷향토음식체험-충청◁ 보리밥 청주김치짜글이(5.6.9.10.) 단양마늘떡갈비 (5.6.10.13.16.) 호박범벅(13.)/총각김치(9.13.) 천안호두과자(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.8/41.9/211.4/4.1
6/12 ♡나down탄소ZERO♥ <폴로 베지테리언> 차수수밥 달걀실파국(1.13.) 오리훈제/무쌈(13.) 부추겨자무침(13.) 들기름김 배추겉절이(9.)/수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.3/32.1/211/4.5	6/13 흑미밥 쇠고기뭇국(5.6.13.16.) 순대볶음(5.6.10.13.) 스팸감자조림(5.6.10.13.) 파김치(9.) 리치푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.7/21.7/221.6/6	6/14 ○수요일은다먹는날● ♡나down탄소ZERO♥ <페스코 베지테리언> 게살볶음밥(1.5.6.8.13.18.) 짜장소스(5.6.13.) 멘보샤&스위트칠리 (1.2.5.6.9.12.13.) 단무지실파무침/배추김치(9.13.) 레드글로브&방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.1/23.9/326.5/5.6	6/15 귀리밥 고추장국(5.6.13.) 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13.) 꽃맛살샐러드(1.5.8.13.) 깍두기(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.9/34.3/208.6/7.4	6/16 ◇학생식단공모◆ <1학년 JM 식단> 스팸김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 쑥갓어묵국(5.6.13.) 치킨너겟&머스타드(1.2.5.6.15.) 메추리알버섯조림(1.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 복숭아아이스티(11.)☆텀블러DAY★ * 에너지/단백질/칼슘/철 973.6/43.8/296.7/4.6
6/19 ♡나down탄소ZERO♥ <폴로 베지테리언> 찰옥수수밥 김치콩나물국(5.9.13.) 유린기(1.5.6.15.) 두부조림(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 681.5/31.6/243.3/3.7	6/20 카로틴밥 돈등뼈시래기국(5.6.9.10.13.) 삼치카레튀김(5.6.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.8.13.) 베이컨떡말이(1.5.6.10.) 오이김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668/30.2/262.6/2.9	6/21 ○수요일은다먹는날● ♡나down탄소ZERO♥ <락토오보 베지테리언> 크림카레우동(2.5.6.12.13.) 에그프리타타(1.2.5.12.13.) 채소샐러드(1.5.12.13.) (선택)키위드레싱/오리엔탈드레싱(1.5.6.12.13.) 추가밥/배추김치(9.13.) 고마워감귤C(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.7/25.3/283.7/3.8	6/22 ▷단오후식◁ 발아현미밥 감자깻잎된장국(5.6.9.13.) 오리엔탈돈육구이(5.6.10.13.) 명엽채볶음(5.6.13.) 무말랭이김치(13.) 수리취꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 749.2/53.3/287.6/9.5	6/23 ▷세계음식체험-벨기에◁ 백미밥 물프리트(moule frites)(1.5.6.18.) 리에주식미트볼(boulet à la liégeois) (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 방울양배추피클(Brussels sprouts)(13.) 배추김치(9.13.) 벨기에와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.6/34.3/318.5/6.1
6/26 ▷625전쟁특식◁ 625주먹밥(5.6.9.13.) 수제비국(5.6.13.) 달걀햄부침(1.5.6.10.) 열무감말랭이무침(5.6.13.) 배추겉절이(9.) 마숫가루(2.5.13.)☆텀블러DAY★ * 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/32.2/486/5.3	6/27 차조밥 육개장(1.5.6.13.16.) 코다리강정(5.6.12.13.) 도토리묵무침(5.6.) 총각김치(9.13.) 샌드웨이퍼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/38.4/249.5/3.3	6/28 ○수요일은다먹는날● ♡나down탄소ZERO♥ <오보 베지테리언> 메추리알떡볶이(1.5.6.13.) 순두부맑은국(5.6.9.13.) 미니밥/돌김자반(13.) 채식군만두(1.5.6.) 깍두기(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.6/21.3/139.1/2.8	6/29 ▷브레인푸드◁ ♡나down탄소ZERO♥ <폴로 베지테리언> 강황밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 뼈없는닭볶음탕(5.6.13.15.) 브로콜리참깨무침 깻잎김치(9.13.) 마카다미아쇼콜라(2.4.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/35.7/257.8/3.7	6/30 혼합잡곡밥(5.) 돼지국밥(5.6.9.10.) 오꼬노미야끼(1.5.6.9.10.13.17.18.) 부추양파겉절이(5.6.13.) 석박지(9.13.) (선택)골라먹는우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/40.6/364.6/4.3