

경기도 포천시 영중면 양문로 1길 23 ☎ 532-6711-2(교무실) 532-6713(행정실) 531-6713(영양사실) 531-6731(FAX) <http://youngjung.ms.kr/>

영양량 및 원산지 표시	축산물 등급판정확인서는 <맘편한서비스>에서 지역 학교명 검색 후 확인하실 수 있습니다. 영양량과 알레르기 정보는 식단표를 참고해주시고 자세한 원산지 표시 등은 식생활관 계시자료와 홈페이지 참고 바랍니다.							
	쌀 (일동농협) 현미,잡쌀, 잡곡(콩)	김치(배추, 고춧가루) 얼갈이,우거지	소고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	고등어 오징어	다량어가공품	두부 연두부
	국내산	국내산	국내산(한우) /별도게시	국내산 /별도게시	국내산 /별도게시	국산	원양산	별도게시

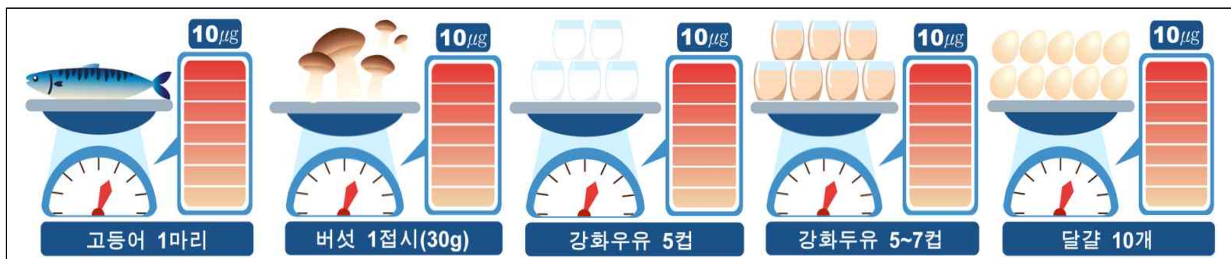
급식 계약 정보	계약기간	농산물	공산품	축산물	수산물	쌀	김치
	9월	경기롯데	경기롯데	축협 (미트빌연립사업단)	수협 인천가을물류센터	일동농협	청산김치

이달의 소식

부족한 비타민D를 보충하려면?

- **성인 기준 1일 비타민D의 충분섭취량은 10 μ g**, 9세 미만 5 μ g, 65세 이상 노인은 15 μ g입니다.
- 비타민D가 부족하면 만성피로, 우울감, 골다공증과 뼈 약화 등의 문제를 겪을 수 있습니다.
- 날이 춥고, 낮의 길이가 짧아지는 겨울일수록 충분한 비타민D의 섭취가 더욱 중요합니다!
- 부족한 비타민D는 햇빛을 자주 쬐거나, 식품 섭취를 통해 보충할 수 있습니다.

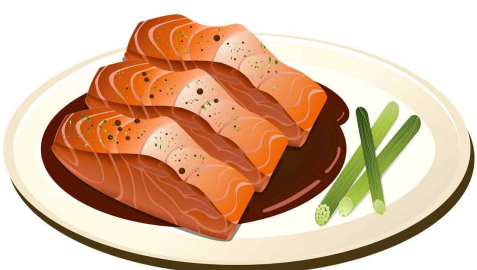
<하루 권장량을 섭취하려면?!>



고등어뿐만 아니라 참치, 정어리, 연어 등 붉은살 생선에는 특히 비타민D가 많습니다. 코다리, 멸치 등 햇볕에 말린 생선이나, 말린 버섯 등은 비타민D 함량이 더 높습니다.

우리학교 안심쿠키

연어구이



- 재료 준비 (4인 기준)**
 연어 토막(70g) 4개, 올리브유 1T, 후추, 소금 약간씩(허브솔트 추천)
 데리야기 소스: 배 1/8쪽, 양파 1/8쪽, 생강 약간, 간장 1T, 물엿 2T, 매실액 1t, 흑설탕 1t
- 만들어 볼까요?**
1. 냉동 연어일 경우 해동 후, 후추, 소금을 뿌려 올리브유에 굽는다.
 2. 배, 양파, 생강은 곱게 갈아 소스 재료에 잘 섞어 끓인 후, 구운 연어에 곁들여 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

[출처: 서울학교급식포탈]

제각각이 떨어졌다면!

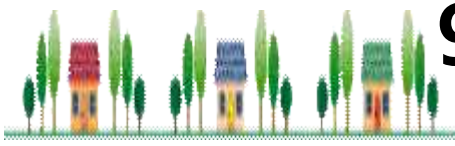
연어

알을 낳으러 바다 → 강상류로 회귀

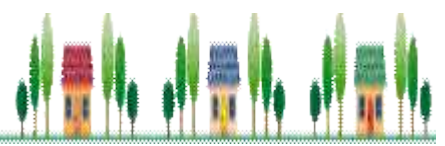
뒤어몰라 가는 연어!

오메가3등 영양노캐

연어스테이크로 ← 조리해서 먹기도함 + 맛도 좋음



9월 식 단 표



문의처 : 영양사실 ☎ 531-6713

영중중학교

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>식품위생법에 고시된 알레르기유발식품(19종) 알레르기를 잘 일으키는 식품으로 국내 조사에서는 달걀(10%), 우유(10%), 콩(1.9%), 땅콩(1.5%) 등이 흔한 알레르기 유발 물질로 밝혀졌습니다. 식품알레르기를 가지고 있는 학생은 꼭 주의 깊게 살펴보고 먹지 않도록 하여야 합니다.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</p>		<p>1</p> <p>자율톳밥5.6.13. 제주고기국수1.2.5.6.10.13.16. 채담만두*양념장5.6.13. 무생채13. 배추김치9. ♥한라봉주스13. 1060.7/53.2/245.2/8.8</p>	<p>2</p> <p>차수수밥 오징어묵국5.6.13.17. 콩나물불고기5.6.10.13.18. 양배추쌈*쌈장5.6.13. 깻잎김치5.6.18. 650.9/54.6/213.2/4.5</p>	<p>3</p> <p>김치볶음밥*김가루5.6.10.12.13.16.18. 실파달걀국1.5.6.9. 새우까스*소스1.5.6.9.13.16.17. 파스타샐러드5.6.12.13. 깍두기9. 1026.3/42/366.3/7.4</p>
	<p>6</p> <p>검은콩밥5. 호박고추장찌개5.6.9.10.13. ♥안동식뽕말1.5.6.13.16.18. 브로콜리두부무침5.13. 배추김치9. 855.7/51.3/351.1/5.8</p>	<p>7</p> <p>차조밥 육개장1.5.6.13.16. 메밀전병1.3.5.6.10.16. 오징어미나리속회5.6.13.17. 석박지9. 사과13. 829.2/31.9/194.5/4.1</p>	<p>8</p> <p>오므라이스1.2.5.6.12.13.16.18. 맑은어묵국1.5.6.16.18. ♥통등심꽃돼지바*소스2.5.6.9.10.12.13. 과일샐러드5.12. 배추김치9. 995.9/46.5/244.9/6.2</p>	<p>9</p> <p>기장밥 버섯전골2.5.6.16.18. 고등어김치조림5.6.7.9.13. 반달불고기육전1.5.6.10.16.18. 나박김치 복숭아에이드1.2.5.6.9.10. 854.8/41.3/245.4/6</p>
<p>13</p> <p>보리밥 청양콩나물국5.6.9.13. ♥떡갈비*소스2.5.6.10.12.13.16.18. 감자채볶음5.13. 무말랭이무침9.13.18. ♥오렌지 844.9/37.4/201.7/9.2</p>	<p>14</p> <p>귀리밥 돼지고기김치찌개1.5.6.9.10.13.16. 삼치데리야끼구이5.6.7.11.13.15. 소시지야채볶음1.5.6.12.13.15.16.18. 아삭이고추된장무침1.5.6.13.16. 깍두기9. 967.3/54.5/261.7/5.5</p>	<p>15</p> <p>매콤불닭덮밥1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 팽이버섯장국5.6.13. ♥핫도그*케첩1.2.5.6.10.12.16. 오이지무침13. 배추김치9. 990.9/50/289.8/4.8</p>	<p>16</p> <p>차조밥 들기름미역국5.6.13. ♥닭강정1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.15.18. 뮤즐리멸치볶음5.6.13. 실곤약채소무침5.6.13. 깍두기9. 772/39.3/333.1/3.7</p>	<p>17</p> <p>잡곡밥5. 소고기묵국5.6.13.16. 돼지고기메추리알조림1.5.6.10.13.16. 한식잡채5.6.13.18. 은이버섯초무침1.5.6.8.13. 배추김치9. 미니꿀약과6. 745.6/38.6/221.9/6.1</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>추석 연휴 건강하고 행복한 명절 보내세요! 9/23~9/24 재량휴업일</p>				
<p>27</p> <p>귀리밥 배추된장국5.6.9. ♥고구마닭갈비2.5.6.12.15.16.18. 참나물전1.5.6. 백김치19. 666.5/37.5/241.8/4.1</p>	<p>28</p> <p>현미밥 참치감자찌개5.6.13. 간장돼지불고기5.6.13.18. 버섯들깨볶음5.6.13. 콩나물무침5.6.13. 배추김치9. 688.9/53.2/231.2/8.4</p>	<p>29</p> <p>칼슘잡쌀밥 ♥마라탕*옥수수면1.4.5.6.10.15.16.18. 고추잡채*꽃빵2.5.6.10.13.18. 메이플크로켓2.5.6.10.13.16. 포들단무지무침13. ♥요구르트2. 1026.4/46.2/380.4/4.7</p>	<p>30</p> <p>차수수밥 ♥부대찌개1.2.5.6.9.10.12.13.16. 생선까스*소스1.2.5.6.13. 두부조림5.6.13.18. 맛살숙주나물냉채1.5.6.8.13. 파김치9. 955.7/34.3/222/5.6</p>	<p>* 에너지/단백질/칼슘/철분(양념류에 따라 수정될 수 있음) *♥: 학생추천메뉴 * 제공되는 급식사진은 학교 홈페이지 '포토갤러리' 클릭하면 확인하실 수 있습니다.</p>

- ※ 화학조미료를 전혀 사용하지 않으며, 다시마, 멸치, 건새우 등으로 맛을 냅니다.
- ※ 위 식단은 물가변동과 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 주간영양량 및 원산지는 학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.
- ※ 매주 수요일은 '잔반 없는 날'입니다.

2021년 8월 27일
영 중 중 학 교 장