

“글로벌 예술 인재를 키우는 행복한 학교”

제2026-227호	가정통신문	안양예술고등학교
	10월 급식(중식) 안내	☎031-466-8853~6 FAX: 031-466-8857

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
5	6 *수능d-50이벤트*	7	8	9
대체휴일	백미밥 닭다리삼계탕(15) 두부양념조림(5.6.13) 한식잡채(5.6.13.16) 애호박나물(5.6.9.13.18) 깍두기(9) *수능D-50즉석피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 제로탄산음료(11)*	비프해시라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 미소국(5.6) 레몬크림새우 (1.2.5.6.9.13) 오복채무침 배추김치(9) *모듬과일*(12)	흑미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 고추장돈마호크 (1.2.5.6.10.12.16) 스크램블에그(1.5) 건파래자반(13) 배추김치(9) *레몬허니마들렌*(1.2.5.6)	한글날
12	13	14	15	16 *선택 급식의 날*
보리밥 육개장 (1.5.6.9.13.16.17.18) 임연수카레튀김 (2.5.6.12.13.16.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 참나물무침 깍두기(9) *소치롤*(1.2.5.6.10.16)	오색현미밥 건새우아욱국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 해물파전(5.6.9.13.17.18) 도라지오이생채(13) 배추김치(9) *파인애플*	흑미밥 크림스프(2.5.6.13.16) 수제등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 쫄면야채무침(5.6.13.18) 그린샐러드(1.2.5.6.12) 깍두기(9) *모닝빵&딸기잼* (1.2.5.6.13)	백미밥 쇠고기무국(5.6.16) 참숯직화닭목살순대볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 야채계란찜(1.5.13) 숙주나물무침 배추김치(9) *배*	토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) VS 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 연어스테이크(5.12) 감자치즈스틱(1.2.5.6) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 오이피클 *오렌지예이드*
19	20	21	22	23
짜장라이스 (1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 유린기(2.5.6.13.15.18) 단무지 파김치(9) *바나나*	보리밥 사골떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18) 삼겹살김치볶음 (5.6.9.10.13) 온두부찜(5) 시금치나물 열무김치(9) *초콜렛*(2.5)	신입생선발전형	신입생선발전형	나물비빔밥&계란후라이 (1.5.6.10.13) 근대된장국(5.6) 크림함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 청포묵김무침 배추김치(9) *독도케익*(2.5)
26	27	28 *템블러데이*	29	30
오색현미밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 야채계란말이(1.5) 미역줄기볶음(5.6) 갯김치(9) *딸기모찌*(2.5.6)	율무밥 낙지연포탕(18) 닭갈비(2.5.6.13.15) 애호박전(1.5.6) 메밀막국수(1.3.5.6.13) 배추김치(9) *굴*	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 실파계란국(1) 오븐장각치킨 (1.2.5.6.12.13.15) 양배추샐러드(1.5.12) 콩나물무침(5) 열무김치(9) *청포도에이드*	보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10) 족발&상추쌈(5.6.10.13) 들깨메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 무말랭이무침 백김치(9) *요구르트*(2)	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 유부장국(5.6) 뱅글뱅글소세지 (1.2.5.6.10.12.15.18) 토마토치즈샐러드 (2.5.6.12) 배추김치(9) *초코우유*(2)

★ 식품알레르기 표시

알레르기를 유발할 수 있는 식품

(①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류-굴, 전복, 홍합 포함, ⑳조)를 식단에 표시하였습니다. 평소 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 알레르기 유발식품을 피하여 먹을 수 있도록 관리해 주시기 바랍니다.

★ 우리학교 급식 원산지 안내

원산지 표시	쌀/잡곡	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양고기	콩비지	두부	연두부 순두부	그 외 두부류	가공품 (수산, 육류, 계육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	대두: 외국산	국내산	식단 사용 시 별도 표기	
	갈치	고등어	명태	오징어	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	꽃게	넙치, 참돔, 미꾸라지 뽕장어, 참조기, 전복, 방어		조피볼락, 다랑어, 아귀, 가리비
	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산	베트남산	국내산	원양산	국내산	국내산		수입산

건강한
식생활의
시작!

10월 14일은
영양의 날
입니다.

건강한 식생활로 더 행복한 우리!

영양의 날이란?

대한영양사협회는 식품영양 관련 4개 협회와 공동으로 국민의 균형 잡힌 식생활을 통해 건강한 삶을 유지할 수 있도록, 10월 14일을 **영양의 날**로 지정·선포하였습니다.

국민들에게 필요한 이유

국민들에게 생명과 건강의 필수요소인 올바른 식생활과 영양관리의 중요성을 알리고, 국민 건강권 보장을 위한 실효성 있는 영양관리 정책 마련 등을 위해 **영양의 날**이 지정되었습니다.

건강한 성장을 위해
균형 잡힌 식생활이
필요해요!

채소·과일, 얼마나 먹고 계시나요?

하루 채소 및 과일 500 g 이상 섭취 실패는 **매년 감소 추세!**

- ✓ 청소년, 성인 모두 권장량에 못 미치는 섭취!
- ✓ 특히 여자 12~18세, 19~29세의 과일 섭취자 비율은 **10% 미만!**
- ✓ 채소·과일 적정섭취자 비율은 20~30대가 가장 **낮은 수준!**

하루 채소 및 과일 500 g 이상 섭취자 비율 추이

성별·연령별 하루 채소 및 과일 500 g 이상 섭취자 비율

채소·과일에 풍부한 미량영양소

미량영양소 섭취 부족 현황

비타민 A, 칼슘, 비타민 C, 엽산 섭취가 부족해요!

미량영양소가 풍부하게 들어있는 식품군

- 비타민 A**: 달걀, 호박, 단감, 피망, 브로콜리
- 비타민 C**: 딸기, 오렌지, 토마토, 파프리카
- 칼슘**: 우유, 치즈, 멸치, 두부, 시금치
- 엽산**: 시금치, 엽채, 아스파라거스, 바나나

오늘부터
채소와 과일을
한 가지씩 더 챙겨보세요!

색깔별 우리 채소·과일 CHECK

빨간색 RED FOOD

딸기, 사과, 토마토, 자두, 석류, 붉은 피망,
붉은 고추에 함유된 **라이코펜**은
혈관 건강, 노화 방지, 유해산소 제거,
암 예방 등에 도움을 줍니다!



노란색 YELLOW FOOD

굴, 노란 파프리카, 당근, 고구마, 호박, 오렌지,
파인애플에 풍부한 **카로티노이드**는
눈 건강, 콜레스테롤 저하, 노화 방지,
암 예방, 면역력 향상 등의 효능이 있어요



초록색 GREEN FOOD

오이, 키위, 브로콜리, 청포도, 시금치, 상추,
애호박, 풋고추에 함유된 **엽록소**는
세포 재생, 콜레스테롤 저하, 해독작용,
유해물질 배출, 신진대사에 도움을 줍니다.



흰색 WHITE FOOD

마늘, 배, 양파, 감자, 생강, 양배추, 버섯,
복숭아, 바나나에 풍부한 **플라보노이드**는
바이러스 저항력 강화, 호흡기 강화,
면역력 향상, 노화 방지, 혈관 건강 등에
이로운 역할을 합니다.



보라색 PURPLE FOOD

가지, 포도, 블루베리, 검정콩, 흑미, 메밀에
함유된 **안토시아닌**은
항암·항산화 효과, 심장 건강, 노화 방지,
혈관과 눈 건강에 도움을 줍니다.



2026년 9월 30일

안양예술고등학교장