

2018년 4월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박 광 원

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주용덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식운영 안내

1. 본교는 전북도내에서 생산되는 친환경쌀및 친환경농산물(사과,무우,감자,대파 등)을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **알레르기 유발식품 표시제**를 실시하고 있습니다.
특정식품에 대한 **알레르기**가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 **섭취시 주의**하여 주시기 바랍니다.

■ 식중독 예방을 위한 생활요령...



가정에서는 식품을 살때부터 긴장하고, 냉장고 과인은 금물

■ 올바른 젓가락 사용법



잘쫓아요



다시 해봐요



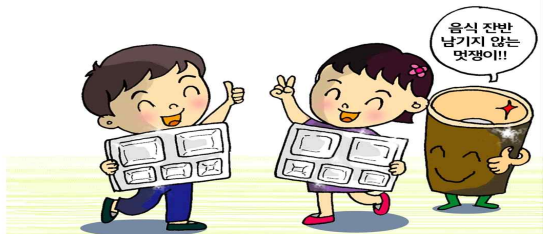
다시 해봐요

■ 덜어먹기 실천 합시다...

- 급식시간에는 이렇게 해봐요...

1. 욕심 부리지 말고 적당한 양을 질서있게 배식을 받습니다.
2. 편식하는 습관을 버리고 골고루 잘 먹습니다.
3. 배식 받은 음식은 남기지 말고 다 먹습니다.
4. 환경을 생각하여 '매주 수요일' 잔반(음식물쓰레기) 없는 날 실천 합시다.
5. 음식물 쓰레기와 재활용 쓰레기를 분리하여 정리 합니다.

쓱쓱쓱쓱 빈그릇 운동, 실천해 봅시다.



■ 절기와 명절 이야기



청명 (양. 4월 4일)

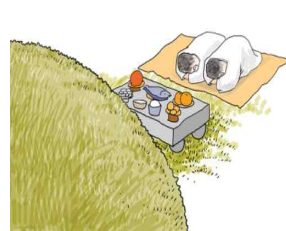


한식의 전날이거나 때로는 한식과 같은날로 하늘은 맑고 밝다는 말, 이때부터 날이 풀리기 시작해 화창해지기 때문에 '청명'이라고 한다.

오늘날 식목일과도 대개 겹치며 대부분 농가에서는 논농사 준비작업으로 논밭독 가래질을 시작한다.



한식 (양. 4월 5일)



4대명절 중 하나. 계절적으로 한해 농사가 시작되는 절.

'차가운 음식을 먹는 날'로 이때 건조하고 바람이 많아 불이 날수 있어 불을 쓰지 않는다고 함. 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수,탕,적을 올리고 '성묘를 하는날'이다.

-보편적인 한식요리. '쑥'음식 -쑥떡, 쑥단자, 쑥탕(쑥국)

-청주에 진달래꽃을 넣어만든 두견주

-궁중에서 즐겨 먹었던 **창면,화면**(끓는물에 그릇채 넣어 익힌 얇은 녹말조각을 채를 쳐서 꿀을 탄 오미자물에 넣어먹는 음식)



삼짇날 (양. 4월 18일)



'봄을 알리는 명절'

강남 갔던 제비가 돌아온다는 '삼짇날'은 파릇파릇한 풀이 돋고 꽃들이 피는 봄기운이 완연한 날로, 양의 수'3'이 겹치는 음력 3월 3일을 지칭하여 음력 3월 3일을 **삼월삼짇날**이라 한다.

예로부터 삼짇날 가정에서 봄철 여러 가지 떡을 해서 먹었는데 이를 '**화전**'이라고 했다.

▶ 화전



곡우 (양. 4월 20일)



봄비가 잘 내리고 온갖 곡식이 윤택해지는 때.

취나물, 고사리, 산나물, 가축나물, 고비 등 나물을 말리고 살구주, 진달래주, 딸기주를 담그기도 했습니다.

▶조기(곡우때 가장 맛이 좋다)



[조기구이]



[조기탕]



[중편]



4월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
2 (음식물줄이기식단)	3	4	5 (현미데이, 청명)	6 (채식의날, 한식)							
영양잡곡밥 5. 누룽지달걀숙1.13. 골뱅이사과초무침 5.6.13. 오징어어묵버섯볶음 1.5.6.13. 갯김치 9.13. 버터볼/찜 1.2.5.6.11.13.	율무보리잡곡밥 수제비미역국 5.6.13. 취나물고추장무침 5.6.13. 언양식바삭불고기 5.6.10.13. 배추김치 9.13. 만두크로켓 1.2.5.6.10.12.13. 오렌지	흑미잡곡밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 파리고추멜크루브참치조림 1.5.6.13. 시금치숙주된장무침5.6. 양념깻잎김치 5.6.13. 슈크림카스테라 1.2.5.6.13.	찰현미기장잡곡밥 당호박꽃게탕 5.6.8.9.13. 머위나물된장무침 5.6.13. 오리훈제계란말이 1.5.13. 배추김치 9.13. 볶음우동5.6.12.13. 방울토마토 12.	봄나물비빔밥 1.5.6.13. 냉이썩공가루된장국 5.6.13. 검은깨두부김치볶음 5.6.9.13. 열무김치9.13. 썩개떡 5.13. 바나나							
에너지/단백질/칼슘/철분 584.9/27.2/168.1/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 546.2/21.4/191.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 621.7/23.8/174.9/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 556.9/24.4/258.4/7	에너지/단백질/칼슘/철분 560.7/19/221.6/6.8							
9	10	11 (수다날)	12 (현미데이)	13 (채식의날)							
찰보리잡곡밥 5. 불낙찌개 5.6.9.13. 오이돌나물초무침 5.6.13. 도라지진미채조림 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 뽕잎참쌀도너츠 1.2.5.6.13.	영양잡곡밥 5. 시금치숙된장국 5.6.9.13. 두부고추장양념구이 5.6.13. 흑초오리불고기1.5.6.13. 석박치1 6.9.13. 방울토마토 12. 톳감자반 5.13.	흑미팔잡곡밥 닭고기뽕잎수제비국 1.5.6.13. 느타리버섯숙주무침5.6. 메추리알오징어조림 1.5.6.13. 갯김치 9.13. 수제약식 5.6.13. 포도	찰현미잡곡밥 돈육청국장김치찌개 5.9.10.13. 콩나물당면잡채 5.6.8.13. 공치포양념구이 5.6.13. 한입오이소박이 9.13. 썩부꾸미 5.13.	날치알김가루볶음밥 13. 김치어묵우동 1.5.6.9.13. 더덕오이고추장무침 5.6.13. 애송이버섯파리고추볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 삼색과일고치 12.							
에너지/단백질/칼슘/철분 541.4/20.4/133.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 593.3/24.5/286.2/5.9	에너지/단백질/칼슘/철분 617.5/26.4/141.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 612.6/22.8/158.9/4.4	에너지/단백질/칼슘/철분 524.9/17.3/123.3/3.3							
16	17	18 (수다날, 삼짋날)	19 (현미데이)	20 (곡우, 음식물줄이기식단)							
차수수기장잡곡밥 5. 소고기야육된장국 5.6.13. 삼치고추장구이 5.6.7.13. 별오징어밤무침5.6.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2.11. 썩설기 1.2.5.13.	흑미잡곡밥 주꾸미연포탕 5.6.13. 어묵가지볶음 1.5.6.13. 오리떡갈비 1.2.5.6.10.13. 상추(두부쌈장) 1.5.6.13. 열무김치 9.13. 와플비스킷 1.2.5.6.13.	율무보리잡곡밥 돼지순대국밥 5.6.9.10.13. 파리고추알감자조림 5.6.13. 상추오이들깨무침 5.6.13. 각두기1 9.13. 포도/화전 5.6.13.	바몬드카레라이스 2.5.6.10.13. 생취들깨국 5.6.9.13. 간장깻잎장아찌찜 13. 닭훈제참나물무침 5.6.10.13. 배추김치9.13. 바나나크렌베리베이글 1.2.5.6.13.	찰현미팔잡곡밥 바지락순두부찌개 5.6.13. 방풍나물된장무침 5.6.13. 조기포전 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 누룽지튀김 2.5.13. 방울토마토 12.							
에너지/단백질/칼슘/철분 549.2/25.5/140.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 571.4/22.3/153/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 608.8/22.4/76.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 620/25.7/209.3/5.4	에너지/단백질/칼슘/철분 587.3/23.3/295.8/5.8							
23	24	25(수다날, 음식물줄이기식단)	26 (현미데이)	27 (채식의날)							
찰보리기장잡곡밥 5. 오리육개장 5.6.13. 문어살브로콜리초무침 5.6.13. 멸치미역간장볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 썩야채튀김 2.5.6.13. 방울토마토 12.	영양잡곡밥 5. 감자양송이들깨탕 9.13. 미나리된장무침 5.6. 치즈불닭 2.5.6.12.13. 죽순표고버섯어묵볶음 1.5.6.13. 갯김치 9.13. 포도	흑미잡곡밥 황태누룽지 1.5.6.9.13. 참나물김무침 13. 느타리버섯파리고추볶음 5.6. 배추김치 9.13. 수제식혜(잔반활용) 13. 섬산적구이 5.6.10.13.	찰현미수수잡곡밥 짬뽕국 6.9.13. 두부콩나물조림5.6.13. 오이부추무침 5.6.13. 열무김치 9.13. 목화솔탕수육 1.5.6.10.11.12.13.	쌀밥(자율배식) 야채짜장면 1.2.5.6.10.13. 유부장국 5.6.9.13. 애송이버섯메추리알조림 1.5.6.13. 부추단무지무침 배추김치 9.13. 오늘렛케익 1.2.5.6.13.							
에너지/단백질/칼슘/철분 590/20.4/213.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 620.6/28/807.2/4	에너지/단백질/칼슘/철분 533.8/21.2/145.6/3.9	에너지/단백질/칼슘/철분 611.1/27.4/427.5/5.5	에너지/단백질/칼슘/철분 591.2/19.7/194.1/4.3							
30	감사하는 마음	음식물쓰레기줄이기	손씻기 운동 실천	알레르기 확인							
영양잡곡밥 5. 버섯삼색떡국 1.13. 들미나리콩나물무침 5. 가지돈육완자전 1.5.6.10.13. 고등어고추장구이 5.6.7.13. 배추김치 9.13. 참외											
에너지/단백질/칼슘/철분 601.5/24.9/150.1/3.9											
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)										
학교급식 식재료 원산지표시	쌀/ 밀,곡,누룽지	콩/ 두부,콩국수, 콩비지	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	낙지 주꾸미	굴치 조기	꽃게	고등어 삼치 오징어
	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	국내산

- 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.
- 위 식단의 18가지 식품외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우, 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.