

2019년 5월

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 친환경쌀 및 친환경농산물 (사과,무우,감자,대파 등)을 사용하고 있습니다.
2. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **알레르기 유발식품 표시제**를 실시하고 있습니다.  
특정식품에 대한 **알레르기**가 있는 학생은 식단 게시자료 및 **홈페이지 자료**를 미리 참고하시어 **섭취시 주의**하여 주시기 바랍니다.
3. 우리학교는 **당 및 나트륨**을 줄이기 위해 **조리시 저울을 이용, 정확한 양념**을 계량 사용하고 있으며, **국, 찌개**는 **염도계를 사용**하여 나트륨감량을 위해 노력하고 있습니다.

## ■ 나트륨 줄이기

### ○ 1일 나트륨 목표섭취량과 실제 섭취량 (초등학생 기준)



- 실제섭취량: 6~11세 나트륨섭취량, 국민건강영양조사(2014년)



안전한 식품성분도 다량 섭취하면 문제가 될 수 있습니다

## ■ 잔반 'ZERO' - 학교,가정 에서도 함께!

깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 학교, 가정에서 남기지 않는 식사습관 지도해 주세요.



## ■ 절기와 명절 이야기

### 입 하 (양. 5월 6일)

立夏



음력으로는 4월, 양력으로는 대개 5월 5일에 해당된다.

이맘때면 곡우에 마련한 못자리도 자리를 잡아 농사일이 좀더 분망해지며, 여름이 다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절기.

- 세시행사의 하나로 입하 무렵 **쑥버무리**를 **절식(節食)**으로 한다. 어린 쑥을 뜯어 멍쌀가루에 버무려 찌내는 쑥버무리는 쑥범벅, 쑥설기라 부르기도 한다

### 석가탄신일(초파일) (양. 5월 12일)



부처님 오신 날  
대한민국의 법정명절. 석가탄신일은 불교에서 석가모니가 탄생한 날로 불교의 연중행사 가운데 가장 큰 명절

### 소 만 (양. 5월 21일)

小滿



음력 4월, 양력 5월 21일이 된다. 소만이 되면 보리가 익어가며 산에서는 부엉이가 울어댄다.

이때 쪼이면 '보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘겹게 연명하던 시기.

이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 소만 무렵에는 모내기 준비에 바빠진다.



- **쑥바귀**, 냉이국(초여름의 시절식)
- 보리는 밀과 더불어(여름철 주식을 대표)
- 소만에 즐겨먹는 별식 : 죽순요리

## ■ 미세먼지를 예방하려면



1. 매일 아침마다 일기예보 확인하기
2. 외출 시 꼭 마스크를 착용하기
3. 외출 후에는 반드시 씻기
4. 물을 충분히 마시기(성인기준 하루 2L 이상)
5. 비타민과 섬유질 충분히 섭취하기  
☞ 우리 몸의 면역력을 높여 염증질환 예방
6. 조리할 때 반드시 환기시키기





# 5월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1 (어울림캠프)	2 (생일밥상)	3
			찰현미잡곡밥 다슬기들깨미역국 5.6.13.18. 버섯당면잡채 5.6.8.13.18. 닭고기바베큐이 5.6.12.13.15.18. 배추김치 9.13. 파운드케익 1.2.5.6.13.14. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 565.9/20.2/130.9/5.2	영양잡곡밥 5 소고기청국장찌개 5.6.9.13.16.18. 파리고추계란장조림 1.5.6.13.18. 브로콜리어묵볶음 1.5.6.13.18. 열무김치 9.13. 방울토마토 12. 수제깨찰빵 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 510.9/23.7/171.9/4.5
6 (입하, 대체휴일)	7	8 (수다날)	9 (현미데이)	10 (음식물쓰레기줄이기식단)
	찰보리기장잡곡밥 아욱수제비만두국 1.5.6.9.10.13.16.18. 닭감자두반장조림 5.6.12.13.15.18. 주꾸미브로콜리숙회 5.6.13. 열무김치 9.13. 참외 수제 갈칼베이글 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 601.7/28.6/187.3/5.3	흑미팔잡곡밥 5. 장어매운탕 5.6.13.18. 마늘쫀두장아찌무침 5.6. 돼지훈제어린잎채소무침 2.5.6.10.13.18. 깍두기 1 6.9.13. 쑥개떡 13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 520.7/19/90.8/3.4	찰현미잡곡밥 닭개장 1 5.6.13.15.18. 메밀나물된장무침 3.5.6.18. 알감자어묵떡조림 1.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 연두부찜 5.6.13.18. 브리오쉬 파스키에빵 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 549.8/26.1/174.5/3.7	곤드레콩나물비빔밥 5.6.13.18. 누룽지탕 13. 오리메추리알장조림 1.5.6.13.18. 상추부추들깨무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 팽이버섯햄전 1.2.5.6.10.13. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 552.6/22/89.9/4.5
13	14	15 (수다날)	16 (현미데이)	17
영양잡곡밥 5. 닭고기김치찌개 5.6.9.13.15.18. 청포묵김부침 5.6.13.18. 맛타리버섯 파리고추볶음 5.6.13.18. 열무김치 9.13. 수제만두크로켓 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 526.4/25.2/154.3/4	흑미귀리잡곡밥 5. 다슬기수제비 5.6.9.13.18. 검은깨두부보쌈 5.6.10.13.18. 상추 (쌈장) 1.5.6.13.18. 비타민나물된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 해초비빔국수 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 567.9/29.3/297.9/8.4	찰보리잡곡밥 13. 꽃게어묵탕 1.5.6.8.13.18. 미나리숙주된장무침 5.6.18. 가지햄버섯볶음 1.2.5.6.10.13.15.18. 배추김치 9.13. 링도너츠 1.2.5.6.13. 수제자몽주스 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 526.8/27.2/164.7/2.9	찰현미잡곡밥 소고기당면두부국 5.6.8.13.16. 콩치통조림김치조림 5.6.7.9.13.18. 고구마순된장무침 5.6.18. 석박지 1 9.13. 쑥인절미당호박죽 5.13. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 515.8/21.7/222.9/6	주꾸미마늘쫀볶음밥 5.6.13.18. 시금치유부된장국 5.6.9.13.18. 깻잎찜 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 피자 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 오이피클 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 520/19.3/268.2/3
20	21 (소만)	22 (수다날)	23 (현미데이)	24 (채식의날)
찰보리잡곡밥 6.13. 전복문어해물탕 5.6.13.18. 느타리버섯샐러드 5.6.13.18. 오리훈제마늘쫀골소스볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 양금절편 13. 요구르트 2.11. 에너지/단백질/칼슘/철분 600.7/28.4/104.4/4.9	참기장잡곡밥 고구마순된장국 5.6.9.13.18. 참치고춧잎나물무침 5.6.13.18. 죽순표고버섯어묵볶음 1.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 수제치킨까스 1.2.5.6.13.15.16. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 573.2/22.9/207.8/5.5	흑미서리태잡곡밥 5. 돈육호박고추장찌개 5.6.10.13.18. 병어굴소스조림 5.6.13.18. 들미나리콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 해물남작면파스타 5.6.8.9.13.17.18. 참외 에너지/단백질/칼슘/철분 611.4/30.7/188.9/4.7	찰현미잡곡밥 사골삼색떡국 1.5.6.13.16.18. 두부조림 5.6.13.18. 상추오이들깨무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 참나물맛살전 1.5.6.13. 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철분 514.1/21.8/161.2/4.1	델큐브참치카레라이스 1.2.5.6.13.18. 유부장국 5.6.9.13. 오이양배추무침 5.6.13. 콩불고기가지볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 통살새우튀김 1.2.5.6.9.13.16.18. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 546.5/18.2/127/4.3
27 (음식물쓰레기줄이기식단)	28	29 (수다날)	30 (현미데이)	31 (추억의도시락)
영양잡곡밥 5. 누룽지오리백숙 1.13. 쑥갓팽이버섯무침 오징어입고추장볶음 5.6.13.17.18. 배추김치 9.13. 수제통단팔파이 1.2.5.6.13.14.16. 방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 579.2/22/102.2/4.1	완두콩기장잡곡밥 6. 돼지등뼈감자탕 5.6.10.13.18. 골뱅이버섯나물무침 5.6.13.18. 마늘쫀어묵볶음 1.5.6.13.16.18. 배추김치 9.13. 수제찰보리찜케익 1.2.4.5.6.13. 참외 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 546.8/23.1/124.5/4.2	귀리통밀잡곡밥 5.6. 곤드레두부된장국 5.6.13.18. 메추리알곤약조림 1.5.6.13.18. 오돈불고기 2.5.6.10.13.17.18. 깻잎무쌈(쌈장) 1.5.6.13.18. 열무김치 9.13. 수제치즈볼커틀렛 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 529.8/19.8/183.7/4.5	찰현미잡곡밥 해물순두부찌개 5.6.9.13.17.18. 브로콜리떡갈비조림 2.5.6.10.13.15.16.18. 죽순미역줄기볶음 5.6.13.18. 깍두기 1 6.9.13. 간장떡볶이 2.5.6.10.13.15.16.18. 멜론 에너지/단백질/칼슘/철분 579.4/24.6/482/4.8	찰보리잡곡밥 6.13. 어묵꼬치탕 1.5.6.9.13. 멸치간장조림 5.6.13.18. 단무지무침 김치볶음 5.6.9.13.18. 계란후라이 1.5. 옛날소시지전 1.5.6.10.13. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철분 583.2/27.9/265.9/5.5
<b>알레르기 정보</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)				
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>		쌀, 밥, 죽, 누룽지: 국내산	닭고기/가공품: 국내산	오징어/가공품: 국내산
		콩/두부, 콩국수, 콩비지: 국내산	오리고기/가공품: 국내산	전복, 병어: 국내산
		쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치, 배추, 고춧가루: 국내산	낙지, 주꾸미: 베트남
		돼지고기/가공품: 국내산	문어: 칠레산	꽃게, 장어: 중국산

● 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.