



# 꿈·사랑·멋 교육으로 함께 성장하는 행복한 학교

## 동 계 가 정 통 신 (7~8월 영양 소식)

순창군 동계면 동계로 35번지 / 교무실 : 652-4043 / 식생활관 : 653-4078 / <www.dongye.es.kr>

### 채소랑 과일이랑



#### 열매채소

**열매를 먹는 채소**  
오이, 호박, 참외, 토마토,  
가지, 고추, 피망 등

#### 잎줄기채소

**잎과 줄기를 먹는 채소**  
배추, 상추, 시금치, 썩갓,  
양배추, 취나물, 파슬리,  
깻잎, 셀러리, 양상추, 머위 등

#### 뿌리채소

**뿌리를 먹는 채소**  
우엉, 연근, 당근, 양파, 무,  
마늘, 도라지 등

### 언제 제일 맛있을까?



봄



여름



가을



겨울



### 건강한 식생활 습관



하루에 세 끼를  
꼭 먹습니다.



음식은 꼭꼭  
씹어 먹습니다.



간식은 적당한  
양을 먹습니다.



음식은 먹을 만큼만  
덜어서 먹습니다.



### 똑똑하게 먹고 건강해지자



### 절기 이야기 (7월)

#### (대서)-7.23

여름 중 가장 무덥다는 절기입니다.  
대서를 전후해서 폭염이 기승을  
부리며, 중복 무렵에 해당되어 보양  
음식을 마련해 먹습니다. 수박과  
참외 등 여름 과일이 풍성하여 더위에  
지친 입맛을 살려주는 시기입니다.



(연잎유미죽)

#### (초복)-7.11, (중복)-7.21

복중에는 더위를 피하기 위해  
여름 과일을 즐기고, 어른들은  
술과 음식을 마련하여 산간계곡  
으로 들어가 탁족(濯足)을 하면서  
하루를 즐긴다.

(절기식 : 삼계탕, 육개장,  
오리백숙 등)



[자료 출처 : 보건복지부, 질병관리본부, 네이버 검색]



# 2023년 7월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

건강한 재료만  
담았습니다.



동계초급식의 모든 자료와 사진은

동계초등학교홈페이지<https://school.jbedu.kr/dongye>

알림마당-영양소식에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.



7.3 (월)	7.4 (화)	7.5 (수) "수다날"	7.6 (목)	7.7 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀현미밥</li> <li>닭미역국(5.6.13.15.)</li> <li>돈육불고기/상추쌈(5.6.10.)</li> <li>멸치 견세우볶음(5.6.9.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>아몬드조코볼(1.2.4.5.6.14.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/32.0/256.2/2.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀찰흑미밥</li> <li>육개장(13.16.)</li> <li>떡갈비알라탕(2.5.6.10.13.)</li> <li>김치볶음/두부쌈(5.9.)</li> <li>팥두기(9.)</li> <li>참쌀약과(1.5.6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/23.3/106.6/3.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>베트남달걀볶음밥(5.6.1.13.18.)</li> <li>쌀국수(5.6.15.16.)</li> <li>모닝글로리볶음(5.6.13.18.)</li> <li>팥스영농(5.6.10.13.18.)</li> <li>새우짜조림(1.5.6.8.9.12.13.)</li> <li>라임&amp;레몬주스(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/32.6/154.9/3.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀통밀밥(6.)</li> <li>수제비아욱된장국(5.6.)</li> <li>돼지등뼈김치찌개(5.9.10.)</li> <li>메추리알장조림(1.5.6.13.)</li> <li>종각김치(9.13.)</li> <li>포도</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 616.3/30.3/309.2/4.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀발아찰현미밥</li> <li>한우떡국(5.6.16.)</li> <li>비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.)</li> <li>코다리장탕(5.6.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>아이스슈(1.2.5.6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 657.2/32.2/159.7/2.3</li> </ul>
7.10 (월)	7.11 (화) 조복	7.12 (수) "수다날"	7.13 (목)	7.14 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀현미밥</li> <li>건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.)</li> <li>콩나물무침(5.6.)</li> <li>오리떡볶고기(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>짜먹는 요거트(2.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 653.4/28.3/70.4/2.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀찰흑미밥</li> <li>녹두담자리삼계탕(5.15.)</li> <li>오이부추무침(5.6.13.)</li> <li>콩떡볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>팥두기(9.)</li> <li>수박</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/33.3/152.5/3.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>콩나물국(5.)</li> <li>양상주오리엔탈샐러드(1.2.5.6.13.)</li> <li>수제등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>떠먹는 요거트(2.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/33.8/185.0/3.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀통밀밥(6.)</li> <li>감자옹심이만두국(1.5.6.10.18.)</li> <li>자반고등어오브구이(6.7.)</li> <li>롯데수야채무침(6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>슈러스(1.2.5.6.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/27.0/163.3/4.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀발아찰현미밥</li> <li>순두부찌개(5.10.13.)</li> <li>오징어김치전(1.6.9.17.)</li> <li>빠없는 닭갈비(5.6.13.15.)</li> <li>종각김치(9.13.)</li> <li>포도워터젤리(5.6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/29.4/137.3/3.3</li> </ul>
7.17 (월) 제헌절	7.18 (화)	7.19 (수) "수다날"	7.20 (목)	7.21 (금) 중복
<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀현미밥</li> <li>오색어묵탕(1.5.6.13.)</li> <li>후라이드치킨/양념소스(1.5.6.12.15.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>사과(부사)</li> <li>천사채샐러드(1.5.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/30.4/204.4/3.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀찰흑미밥</li> <li>돈육김치찌개(5.6.9.10.)</li> <li>포시래기무침(13.)</li> <li>당면잡채(1.5.6.10.)</li> <li>삼치구이(6.)</li> <li>종각김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/30.5/271.3/4.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>비빔밥/달걀후라이(3.5.6.10.)</li> <li>맑은미역국</li> <li>함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>밀크아이스크림(1.2.5.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/25.0/174.5/3.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀통밀밥(6.)</li> <li>설렁탕(1.16.)</li> <li>콩치김치조림(9.13.)</li> <li>녹두빈대떡(1.5.6.9.13.)</li> <li>팥두기(9.13.)</li> <li>샤인머스캣푸딩(6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 638.4/29.4/106.8/3.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기농 쌀발아찰현미밥</li> <li>청국장찌개(5.6.9.13.)</li> <li>미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>오리간장불고기/상추쌈(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>단호박죽(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 669.1/27.5/182.3/4.4</li> </ul>
7.24 (월)	7.25 (화)	7.26 (수)	7.27 (목)	7.28 (금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>새우야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.)</li> <li>콩나물국(5.9.)</li> <li>단무지(13.)</li> <li>짜바로우탕수육&amp;파인애플소스(1.5.6.10.11.12.)</li> <li>짜장소스(2.5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>당숙인 요구르트(2.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/24.0/469.0/8.9</li> </ul>	<p>여름방학</p>			

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

## 원산지정보

쌀:국내산 친환경유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지: 국내산, 참조기: 국내산, 어귀: 국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량어:원양산, 낙지: 베트남산, 주꾸미:베트남산

## 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.





# 2023년 8월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

8.14 (월)	8.15 (화)	8.16 (수) "수다날"	8.17 (목)	8.18 (금)
		<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀혼합잡곡밥(5.)</li><li>· 참치김치찌개(5.9.13.)</li><li>· 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.)</li><li>· 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.13.15.)</li><li>· 충각김치(9.13.)</li><li>· 포도</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/31.5/150.5/3.7</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀통밀밥(6.)</li><li>· 나가사끼짬뽕(5.6.9.13.17.18.)</li><li>· 시금치나물(5.6.)</li><li>· 눈꽃치즈수제돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li><li>· 배추김치(9.13.)</li><li>· 요거트푸딩(2.13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/33.9/199.8/3.7</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀발아찰현미밥</li><li>· 오징어콩나물국밥(5.17.)</li><li>· 마늘종볶음(5.6.9.)</li><li>· 돼지고기편육/새우젓(9.10.13.)</li><li>· 아이스크림(1.2.5.)</li><li>· 구운김</li><li>· 보쌈김치(9.13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 668.8/32.8/144.6/3.0</li></ul>
8.21 (월)	8.22 (화)	8.23 (수) "수다날"	8.24 (목)	8.25 (금)
<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀현미밥</li><li>· 한우미역국(5.6.13.16.)</li><li>· 적양배추잡채(5.6.10.13.)</li><li>· 포테이도연어커렷/치즈말라(1.5.6.13.)</li><li>· 배추김치(9.13.)</li><li>· 사과(부사)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 651.2/34.5/197.3/3.2</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀찰흑미밥</li><li>· 순두부찌개(5.9.10.13.)</li><li>· 영양닭찜(5.6.13.15.)</li><li>· 가지나물(5.6.)</li><li>· 맛살김치전(1.5.6.8.9.13.)</li><li>· 충각김치(9.13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/29.1/115.7/2.8</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀혼합잡곡밥(5.)</li><li>· 근대원장국(5.6.)</li><li>· 오이부추무침(5.6.13.)</li><li>· 탕수육&amp;소스(1.5.6.10.11.12.)</li><li>· 배추김치(9.13.)</li><li>· 파인애플볼고기피자(1.2.5.6.10.12.13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/30.2/210.1/2.8</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀통밀밥(6.)</li><li>· 돼지뼈감자탕(5.6.9.10.13.)</li><li>· 애호박새송이버섯볶음(9.13.)</li><li>· 갈치카레구이(2.5.6.13.)</li><li>· 팥두기(9.13.)</li><li>· 아이스크림(13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/31.9/147.3/3.1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀발아찰현미밥</li><li>· 찜닭국(5.9.10.13.17.18.)</li><li>· 열무된장무침(5.6.13.)</li><li>· 칠리소스닭강정(1.5.6.12.13.15.)</li><li>· 배추김치(9.13.)</li><li>· 팔미어파이(1.2.5.6.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/31.6/181.4/3.2</li></ul>
8.28 (월)	8.29 (화)	8.30 (수) "수다날"	8.31 (목)	<p>건강한 재료만 담았습니다.</p> 
<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀현미밥</li><li>· 우렁콩장찌개(5.6.13.)</li><li>· 건파래볶음(5.6.13.)</li><li>· 닭봉날개데리야끼조림(1.2.5.6.13.15.18.)</li><li>· 충각김치(9.13.)</li><li>· 제주감귤주스(13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/27.9/272.9/3.5</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀찰흑미밥</li><li>· 쇠고기콩나물국(5.6.16.)</li><li>· 오징어볶음/달걀국수(1.5.6.13.17.)</li><li>· 감자조림(5.6.13.)</li><li>· 만두만두(1.5.6.10.18.)</li><li>· 배추김치(9.13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/25.3/63.5/5.8</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 곤드레밥/부추양념장(5.6.13.)</li><li>· 팽이버섯두부된장국(5.6.13.)</li><li>· 미역줄기볶음</li><li>· 블랙치즈돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li><li>· 배추김치(9.13.)</li><li>· 케플쥬스(6.13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/22.3/207.5/4.4</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 유기농 쌀통밀밥(6.)</li><li>· 수제미아욱된장국(5.6.)</li><li>· 로제누들떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.)</li><li>· 오리주물럭/상추쌈(5.6.13.)</li><li>· 바삭통김말이튀김(1.5.6.13.)</li><li>· 배추김치(9.13.)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/25.2/290.7/7.3</li></ul>	

## 안전하게 먹어요

- 길거리에서 음식을 사서 먹지 않습니다
- 음식이 상하지 않았나 확인하고 먹습니다

## 먹으면 안 되는 음식



## 내가 먹은 음식이 나를 만든다



◆ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

## 원산지정보

쌀:국내산 친환경유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지: 국내산, 참조기: 국내산, 어귀: 국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량어:원양산, 낙지: 베트남산, 주꾸미:베트남산

## 19가지 알레르기 유발식품 표시

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.