



은 화 교 육 통 신

더불어
바르게
균세계

홈페이지: <https://school.jbedu.kr/eunhwa/>

교무실 220-0902 행정실 220-0903 학교전담경찰관 (유명렬) 010-4572-5943

안전하고 영양을고루 갖춘 우리아이 간식, 어떻게 고르면 좋을까요?

1. 스마일 마크를 확인합니다.



제품 포장지에 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 간식으로 인증한 어린이 기호식품 품질인증식품 마크(스마일마크)가 있는지 확인하고 선택합니다.

↳ 어린이 기호식품 품질제도란?

어린이 기호 식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품에 대해 식품의약품안전처가 인증해주는 제도입니다.

2. 카페인은 피해야 합니다.

<카페인 과잉 섭취 시 증상>



3. 영양표시를 꼼꼼히 확인합니다.

| 영양정보 | 총 내용량 150g |
|------------|------------|
| 총 내용량당 | 136kcal |
| 나트륨 90mg | 5% |
| 탄수화물 20g | 6% |
| 당류 18g | 18% |
| 지방 4g | 8% |
| 트랜스지방 0g | |
| 포화지방 2.5g | 17% |
| 콜레스테롤 15mg | 5% |
| 단백질 5g | 9% |
| 칼슘 150g | 21% |

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 활동량에 따라 다를 수 있습니다.

제품 구매 시 포장의 영양표시를 꼼꼼히 확인합니다. (열량, 지방, 당, 나트륨, 카페인 등) 과다섭취로 인한 비만, 당뇨 등 영양불균형을 예방할 수 있습니다.

올바른 대체 간식 선택

1. 가공식품을 자연식품으로 대체합니다.

| 변경 전 음식 | | 변경 후 대체음식 |
|---|---|---|
|  탄산음료 | → |  과일주스 |
|  감자튀김 | → |  샐러드 |
|  바나나케이크 | → |  바나나 |
|  양념치킨 | → |  구운닭 |
|  라면 | → |  잔치국수 |

2. 가정에서 건강한 조리법으로 변경합니다.

- 굵거나 튀긴 음식보다는 삶거나 찜요리로 먹습니다.
- 햄, 어묵 등의 가공식품은 뜨거운 물에 살짝 데친 후 사용합니다.
- 고구마 맛탕 보다는 찐고구마를 먹습니다.
- 라면을 먹게 되더라도 먼저 면을 삶아 기름기를 제거해주고 새 물에 라면을 끓여 먹습니다.

♣ 2021년 5월 식단표 ♣

| 일자 | 요일 | 조 식 | 중 식 | 석 식 |
|------|----|--|--|---|
| 5/3 | 월 |  | 영양잡곡밥(5.) *북어포미역국(9.13.) *양배추쌈-간장(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.13.) 에그토르티아 (1.2.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/41.7/244.5/4.4 | *쌀밥 *참치김치찌개(5.9.16.18.) *알갈이된장무침(5.6.) 전갱이살구이(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *크림수제비(1.2.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.9/33.2/300.6/4.4 |
| 5/4 | 화 | *쌀밥 *비엔나케찹조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.) *느타리호박볶음(5.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) 사과주스(13.) *뮤즐리시리얼(2.4.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1168.5/40.9/363.2/8.9 | *친환경찰현미밥 바다친구들어묵국 (1.5.6.7.8.9.13.17.18.) 쿡파오치킨파스타 (1.4.5.6.9.13.15.18.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) 햄박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) *깍두기(완)(9.13.) 사과당근우유르트 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.7/46/151.6/4.7 |  |
| 5/5 | 수 |  | | |
| 5/6 | 목 |  | 꼬꼬짬뽕국(6.9.13.15.17.18.) *잡채밥(1.5.6.10.13.) *참쌀떡볶이(1.2.5.6.10.11.12.13.) *배추김치(9.13.) *청경채무침(5.6.9.13.18.) *사과 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.4/33.9/150.6/9.8 | *쌀밥 *새우살호박국(9.13.16.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 찜왕만두(1.5.6.10.16.18.) *부추무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1036.1/53.6/136.5/15.4 |
| 5/7 | 금 | *쌀밥 달걀장조림(1.5.6.10.13.) *건파래볶음(13.) *진미채볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) *영양달죽(조식)(13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.5/43.1/123.9/5.4 | *친환경클로렐라밥 *쇠고기무국(13.16.) *달걀새우찜(1.2.5.6.9.13.) *머위된장무침(5.6.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) 골드키위 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.1/40.7/203.4/6.3 |  |
| 5/10 | 월 | 영양잡곡밥(5.) *근대된장국(5.6.9.13.) *닭봉데리야끼오븐구이 (5.6.12.13.15.18.) *깻잎순볶음(5.6.) *김치제육볶음(5.6.9.10.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/45.9/377.7/6.4 | *쌀밥 *시금치된장국(5.6.13.) *비빔국수(1.5.6.13.) 마늘쫄볶음(5.6.9.13.) *생선까스(1.2.5.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 889/38.6/258.2/5.9 |  |

| | | | | |
|------|---|--|--|---|
| 5/11 | 화 | <ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *맑은감자국(9.13.) 연근조림(5.6.13.) *미나리무침 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.4/40.4/511.4/4.7 | <ul style="list-style-type: none"> 차조밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.) *오이부추무침(5.6.13.) 허니버터연어구이(1.2.5.12.13.) *열무김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/36.4/199.8/4.7 | <ul style="list-style-type: none"> *김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) *실파계란국(1.13.) 검정콩조림(5.6.13.) *계란후라이(1.5.) *깍두기(완)(9.13.) *방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/38.9/161.7/5.8 |
| 5/12 | 수 | <ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *쇠고기무국(13.16.) *상추무침(5.6.13.) *오리주물럭(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *떠먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.5/44.8/211.3/6.4 | <ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) 고기국수(5.6.10.13.16.) *갈치무조림(5.6.13.) *시금치무침(5.6.) *배추김치(9.13.) 오메기떡(4.5.14.) *제주감귤주스(5.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.4/38.3/144.7/5.5 | <ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 피바지락국(18.) *두부고추장볶음(5.6.10.13.) *실치조림(4.5.6.13.) *오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.4/51.4/324.9/12.8 |
| 5/13 | 목 | <ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *프레치토스트(1.2.5.6.13.) *도시락김(13.) 구이햄(1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) *오레오시리얼/우유(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1053.8/40.4/384.4/5.8 | <ul style="list-style-type: none"> *친환경참기장밥 *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *새발나물무침(5.6.) *로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.) *알타리김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738/43.4/255.1/5.9 | <ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *송태찌개(5.9.13.) 썩갠나물무침 *한우불고기(5.6.13.16.) *고구마맛탕(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/51.4/231.5/6 |
| 5/14 | 금 | <ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 곰탕/소면(5.6.13.16.) *고추된장무침(5.6.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) *옥수수쿤구이(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.1/32.2/83.1/4 | <ul style="list-style-type: none"> *오곡밥(5.) *한우갈비탕(1.16.) 오리훈제콩나물파채무침(1.5.6.13.) *새송이볶음(5.) *배추김치(9.13.) 흑임자죽(4.13.19.) 스승의날케이크(1.2.5.6.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.6/31/146.3/4.8 |  |
| 5/17 | 월 |  | <ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *팽이버섯국(1.5.13.) *콩나물무침(5.) 꽃두부전&김치볶음(1.5.6.9.13.) 짜장불고기/파채(2.5.6.10.13.) *열무김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.1/43.4/318.9/5.1 | <ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *들깨버섯국(9.13.) 단호박찜(13.) *무생채(9.13.) *닭볶음탕(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.2/39.5/223.5/6.3 |
| 5/18 | 화 | <ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *연두부김치국(5.6.9.13.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *참나물무침(5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 897.8/34.5/159.7/5.6 | <ul style="list-style-type: none"> 전주비빔닭(1.5.15.18.) *맑은콩나물국(5.13.) *두부조림(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) 수제피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.3/36.8/190.2/5.3 |  |
| 5/19 | 수 |  | | |

| | | | | | |
|------|---|---|--|---|---|
| 5/20 | 목 |  | *친환경서리태 파쇄밥(5.) *아욱된장국(5.6.13.) *얼갈이된장무침(5.6.) *메밀막국수(1.3.5.6.13.) *통삼겹오븐구이(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) 모듬쌈(5.6.9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.7/28.2/350.2/5.3 | *쌀밥 *떡국(1.5.6.13.16.) *도라지초무침(5.6.13.) *낙지볶음(5.6.13.) *감자전(1.2.5.6.10.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758/33.5/142.9/4.2 | |
| 5/21 | 금 | | *짜장밥(2.5.6.10.13.) *미소된장국(5.6.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) 열무무침(5.6.) *배추김치(9.13.) *골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.3/29.9/345.2/6.1 | *짜장밥(2.5.6.10.13.) *미소된장국(5.6.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) 열무무침(5.6.) *배추김치(9.13.) *골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.3/29.9/345.2/6.1 |  |
| 5/24 | 월 |  | 영양잡곡밥(5.) *아귀순살매운탕(5.9.13.) 찐왕만두(1.5.6.10.16.18.) *비름나물된장무침(5.6.) *콩나물제육볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.7/45/242.3/12.3 | *쌀밥 어묵국(1.5.6.13.) *알감자조림(5.6.13.) *해물찜(5.6.10.13.17.) *숙주나물(5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737/52.9/195.5/4 | |
| 5/25 | 화 | | *쌀밥 *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *실파김치무침 수제샐러드빵(1.2.5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) 치킨 덴더&머스타드소스 (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.5/47.2/245.8/7.2 | *친환경차수수밥 *된장찌개(5.6.13.) *고등어무조림(5.6.7.13.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.) 돈육강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.) *배추김치(9.13.) *배 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.1/48.3/400.6/6.4 | 훈제오리볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) *맑은콩나물국(5.13.) *계란말이(1.2.5.) *배추김치(9.13.) *케이준샐러드(1.5.6.13.15.) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 817.6/38/163.3/4.7 |
| 5/26 | 수 | | *쌀밥 *배추된장국(5.6.13.) *두부조림(5.6.13.) 명엽채조림(1.5.6.13.) *삼치양념장구이(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.8/72.7/271.8/6.7 | 콩팥퐁커리(1.2.5.6.8.9.13.16.18.) *미소된장국(5.6.13.) 열무무침(5.6.) 화이트김부각(5.6.) 닭장각구이(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.4/51.1/337.4/8.5 | *쌀밥 *육개장(1.13.16.) *콩치김치조림(5.6.9.13.) *골뱅이야채무침(5.6.13.) 팽이버섯볶음(5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 938.4/48.9/408.5/6.9 |
| 5/27 | 목 | | *쌀밥 *북어포미역국(9.13.) *돼지고기사태찜(5.6.10.13.) *시금치무침(5.6.) *배추김치(9.13.) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.1/39.2/171.5/4.2 | 율무밥 *돼지등뼈우거지탕(5.6.9.10.13.) *쇠고기매추일장조림(1.5.6.13.16.) *오징어오이생채(5.6.13.17.) *참나물무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *수제마늘바게트(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.1/53.2/199.5/6.8 | *쌀밥 *근대된장국(5.6.9.13.) *양송이스프(소)(2.5.6.13.16.) 사과오이무침(5.6.13.) *수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.6/40.5/147.6/4.5 |
| 5/28 | 금 | | *쌀밥 *콩나물무침(5.) 순살닭볶음(2.5.6.13.15.) 애호박전(1.6.) *배추김치(9.13.) 소고기채소죽(5.6.10.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1042.8/47.5/131.4/5.1 | *친환경클로렐라밥 *불낙찌개(5.13.16.) *순대채소볶음(5.6.10.) *뮤즐리멸치볶음(4.5.6.13.) 가자미까스/감귤타르소스 (1.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/34.2/206.6/6.7 |  |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|---|--|---------------|---------------------|-----|------------|-----|----|-----|----------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|-----------------------|-----|------|-----|--------|-----|-----|-----|-----|---------|----|------|----|-----|
| 5/31 | 월 | <div><div><div>올바른 식사예절 실천</div><div>KFDA</div><div>3가지 약속</div></div><div><div>1 급식시간에 잘서 지키기</div><div>2 음식은 골고루 먹고 남기지 않기</div><div>3 감사하는 마음으로 먹기</div></div><div></div></div> | <div>영양잡곡밥(5.)</div> <div>*호박엿콩가루된장국(5.6.13.)</div> <div>*목은지닭찜(1.5.6.9.13.15.)</div> <div>*근대된장무침(5.6.)</div> <div>*햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.)</div> <div>*배추김치(9.13.)</div> <div>*바나나</div> <div>*양념류(13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>627/35.8/246/6.1</div> | <div>*쌀밥</div> <div>*오징어무국(5.9.13.17.)</div> <div>*돈육불고기(5.6.10.13.)</div> <div>*참치김치볶음(5.6.9.18.)</div> <div>*도시락김(13.)</div> <div>*알타리김치(9.13.)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>756/60.4/131.3/5.3</div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div><div><div>■원산지정보</div><table><tr><td>쌀</td><td>국내산 (친환경쌀)</td><td>배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기/닭고기가공품</td><td>국내산</td><td>달걀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>쇠고기(한우)/쇠고기가공품</td><td>국내산</td><td>돼지고기/돼지고기가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기/오리고기가공품</td><td>국내산</td><td>갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>미꾸라지</td><td>중국산</td><td>대구, 아귀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>다랑어</td><td>원양산</td><td>꾸꾸미</td><td>중국, 태국산</td></tr><tr><td>명태</td><td>러시아산</td><td>낙지</td><td>중국산</td></tr></table></div><div><div>■알레르기정보</div><div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div></div></div> <div>■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div> | | | | 쌀 | 국내산 (친환경쌀) | 배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루) | 국내산 | 닭고기/닭고기가공품 | 국내산 | 달걀 | 국내산 | 쇠고기(한우)/쇠고기가공품 | 국내산 | 돼지고기/돼지고기가공품 | 국내산 | 오리고기/오리고기가공품 | 국내산 | 갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기 | 국내산 | 미꾸라지 | 중국산 | 대구, 아귀 | 국내산 | 다랑어 | 원양산 | 꾸꾸미 | 중국, 태국산 | 명태 | 러시아산 | 낙지 | 중국산 |
| 쌀 | 국내산 (친환경쌀) | 배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루) | 국내산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 닭고기/닭고기가공품 | 국내산 | 달걀 | 국내산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 쇠고기(한우)/쇠고기가공품 | 국내산 | 돼지고기/돼지고기가공품 | 국내산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오리고기/오리고기가공품 | 국내산 | 갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기 | 국내산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 미꾸라지 | 중국산 | 대구, 아귀 | 국내산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 다랑어 | 원양산 | 꾸꾸미 | 중국, 태국산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 명태 | 러시아산 | 낙지 | 중국산 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |