

< 4월 학교급식 식단 안내장 >

4/2 Mon	4/3 Tue	4/4 Wed	4/5 Thu	4/6 Fri
보리밥 쇠고기미역국⑬⑭ 오징어볶음⑤⑥⑨⑬⑰ 잡채①⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑱ 배추김치⑨⑬ 오렌지	기장밥 어묵국①⑤⑥⑨⑬ 닭볶음⑤⑥⑨⑬⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 생크림와플①②⑤⑥⑪⑬	차수수밥 달래된장국⑤⑥⑬ 오향장육②⑤⑥⑩⑫⑬ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 황도복숭아⑤⑪⑬	홍합쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬⑭ 임연수양념구이②⑤⑥⑫⑬ 치커리우자청무침⑤⑥⑪⑬ 배추김치⑨⑬ 웨지감자②⑩	볶음밥①②⑤⑥⑨⑬⑱ 콩나물김치국⑤⑨⑬ 단무지⑬ 새우튀김①⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 한라봉
에너지 589.1 단백질 33.7 칼슘 308 철분 3.4	에너지 628.8 단백질 34.8 칼슘 309.7 철분 3.8	에너지 604.8 단백질 34.4 칼슘 136.5 철분 4.6	에너지 642.8 단백질 27.3 칼슘 134.3 철분 3.9	에너지 660.7 단백질 22 칼슘 530.8 철분 4.5
4/9 Mon	4/10 Tue	4/11 Wed	4/12 Thu	4/13 Fri
보리밥 건새우아욱국⑤⑥⑨⑬ 닭강정①④⑤⑥⑫⑬⑮ 콩나물볶음⑤ 배추김치⑨⑬ 딸기요거트②⑤⑥⑬	차수수밥 순두부찌개⑤⑨⑬⑰ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 계란말이①⑬ 채소찜/양념간장⑤⑥ 배추김치⑨⑬	현미밥 오징어감자국⑨⑬⑰ 돼지고기장조림①⑤⑥⑩⑬ 숙갓나물①⑤⑥⑬ 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬	통밀쌀밥⑥ 감자국①⑨⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 달래오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 푸딩①②⑤⑬	참치채소비빔밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤⑬ 떡갈비①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑱ 배추김치⑨⑬ 츄러스①②⑤⑥⑬ 요구르트②⑬
에너지 671.4 단백질 33.7 칼슘 304.9 철분 3.9	에너지 662.8 단백질 42.8 칼슘 193.8 철분 5.4	에너지 669 단백질 32.2 칼슘 134.1 철분 6.9	에너지 584.7 단백질 23.7 칼슘 138.6 철분 3.9	에너지 689.9 단백질 32 칼슘 252.2 철분 4.7
4/16 Mon	4/17 Tue	4/18 Wed	4/19 Thu	4/20 Fri
보리밥 모듬햄찌개②⑤⑥⑨⑩⑬ 삼색계란찜① 사과케일무침②④⑤⑬⑭ 김말이튀김①⑤⑥ 배추김치⑨⑬	차수수밥 시래기국⑤⑥⑬ 포크커틀릿①②⑤⑥⑩⑫⑬ 공치김치지짐⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 사과바나나샐러드①②⑤⑥⑫⑬	현미밥 닭곰탕①⑮ 메추리알조림①⑤⑥⑬ 오징어김치전①⑤⑥⑨⑬⑰ 오이스틱/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨⑬	통밀쌀밥⑥ 김치수제비국①⑤⑥⑨⑬ 닭찜②⑤⑥⑧⑬⑮⑱ 숙주삼색나물 배추김치⑨⑬ 열대와일샐러드	카레밥②⑤⑥⑬⑮ 맑은미역국⑬ 가지나물⑤⑥ 피자토스트①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨⑬
에너지 620.8 단백질 22.3 칼슘 129.2 철분 3.8	에너지 692.1 단백질 32.6 칼슘 267.2 철분 4.8	에너지 578.4 단백질 33.7 칼슘 122.5 철분 4.9	에너지 650.8 단백질 28.7 칼슘 277.1 철분 3.4	에너지 581.1 단백질 22.3 칼슘 226.5 철분 4.7
4/23 Mon	4/24 Tue	4/25 Wed	4/26 Thu	4/27 Fri
보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥⑨⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 생크림바게뜨①②⑤⑥⑪⑬	차수수밥 북어채콩나물국⑤⑬ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫⑬ 어묵볶음①⑤⑥⑨⑬⑱ 배추김치⑨⑬ 오렌지	홍합쌀밥 쇠고기당면국①⑤⑧⑬⑭ 감자볶음⑥⑨⑩⑬ 생갓잎무침⑤⑥⑬ 치즈떡볶이①②⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치⑨⑬	통밀쌀밥⑥ 돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 갈치조림⑤⑥⑨⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 찹쌀떡⑤⑬	김치볶음밥①②⑤⑥⑨⑩⑬ 유부계란국①⑤⑬ 건파래볶음 깍두기⑨⑬ 군만두①②⑤⑥⑩⑬
에너지 626.5 단백질 34.6 칼슘 332.5 철분 4.8	에너지 669.4 단백질 33.8 칼슘 154.5 철분 3.8	에너지 633.9 단백질 24.8 칼슘 267 철분 4.1	에너지 623.5 단백질 32.8 칼슘 195.8 철분 4.8	에너지 591.3 단백질 28 칼슘 235.3 철분 11.4
4/30 Mon	<div style="text-align: center;"> 먹을만큼! 남김없이! 깨끗하게! 잔반 Zero ! ‘빈그릇운동’ 함께 해요. </div> 			
보리밥 감자탕⑤⑥⑩⑬ mince커틀릿①②⑤⑥⑩⑬ 멸치땅콩볶음 ④⑤⑥⑬ 부추무침⑥⑬ 배추김치⑨⑬	에너지 686.6 단백질 21.5 칼슘 164.5 철분 3.6			

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://geumgu.kr>→소식마당→급식소식→급식게시판

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)

2018년 4월

금구초등학교
영양상담실 ☎ 545-5713

영양소식

펴낸이 : 교 장 김판용
살핀이 : 교 관 오태정·박영률
말은이 : 영 양 황진배

나트륨 적게 먹는 방법

- * 나트륨이 많은 식품은 가능한 적게 먹기!
- 김치, 피클, 단무지 등 열장식품은 적게 먹습니다.
- 짭짤한 과자 등 간식류는 적게 먹습니다.
- 영양표시 확인 후 나트륨이 적은 식품을 선택 합니다.
- * 채소와 과일을 충분히 섭취하기!
- 채소와 과일 속의 칼륨이 나트륨 배설을 도와 줍니다.
- * 국, 찌개, 라면의 국물은 가능한 적게 먹기!
- 국물이 있는 메뉴는 건더기 위주로 먹습니다.
- 국물에 밥을 말아먹지 않습니다.



식사장소에 따른 실천 방법

- * 가정에서 조금 적게 넣고!
- 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요.
- 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게 됩니다.
- * 급식에서 적게 담고!
- 짭 음식은 적게 담으세요.
- 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.
- * 외식에서 적게 먹고!
- 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.
- 국물 등 식사량만 줄여도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

올바른 젓가락 사용법

