



남 중 교 육 통 신

전북 군산시 대학로 222번지 군산남중학교 (우) 54112
☎ 교무실 : 063-460-0812 ☎ FAX : 063-466-0764
군산남중학교 <http://www.ksnam.ms.kr>

발행일자

2021. 11. 26.

■ 우리학교 12월~2월 급식

- ▶ 학교급식은 교육의 일환으로 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ 친환경 농산물은 가지, 굴, 감자, 건고추, 고구마, 근대, 들깨, 참깨, 깻잎, 당근, 딸기, 마늘, 목이버섯, 양파, 무, 배, 브로콜리, 블루베리, 상추, 어린잎, 생강, 숙주, 시금치, 쑥갓, 애나타리, 양배추, 적채, 양송이, 치커리, 콩나물, 새송이, 토마토, 방울토마토, 대파, 대파채, 쪽파, 홍파프리카, 팽이, 표고, 청피망, 애호박, 천혜향, 한라봉, 쌀 및 잡곡입니다.
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

■ 왜 수산물을 먹어야 할까요?

- 양질의 단백질이 풍부해요!
 - 수산물에는 반드시 식품으로 섭취해야 하는 필수아미노산이 풍부하게 들어 있어 육질이 부드럽고 연해서 소화가 잘됩니다.
- 비타민과 무기질의 좋은 공급원이예요
 - 수산물에는 반드시 식품으로 섭취해야 하는 비타민, 무기질이 많이 들어 있고, 특히 비타민A와 D, 칼슘이 풍부하여 성장기에 좋습니다.
 - 칼슘은 멸치, 우렁, 미역, 다시마 등에 많이 들어 있습니다.
- 뇌세포 활성물질인 DHA가 풍부하여 두뇌 발달에 도움을 줍니다.
 - 고등어, 공치, 참치와 같은 등푸른생선에 많이 들어있는 DHA는 두뇌발달과 기억력을 향상시키고 눈건강에 도움을 줍니다. DHA는 반드시 음식물로 섭취해야 합니다.
- 천연 식이섬유소가 들어 있어 변비 예방과 건강 체중 유지를 도와 줍니다.
 - 식이섬유소는 우리 몸에서 소화·흡수되지는 않지만 건강을 위해 꼭 필요한 영양소로 변비예방, 건강 체중 유지, 혈당 조절, 콜레스테롤 조절에 도움을 줍니다.

- **핵산, 셀레늄, 타우린** 등 항산화 영양소를 함유하고 있어 면역력을 길러 줍니다.

- **핵산**은 세포활성화를 도와 주고 새고막, 바지락, 대하, 미더덕, 굴 등에 많이 들어 있습니다.
- **셀레늄**은 세포활성화를 도와주고 문어, 낙지, 굴, 바지락 등에 많이 들어 있습니다.
- **타우린**은 피로회복을 돕고 시력을 보호해 줍니다. 말린문어, 전복, 소라, 고막 등에 많이 들어 있습니다.

■ 우리가 자주 먹는 수산물 알아보기

1. 고등어

- DHA성분이 뇌세포의 활성화를 도와줘 집중력 및 기억력 향상에 도움이 되며, 신경 안정을 도와 우울증에도 좋습니다.
- 다양한 불포화지방산은 혈액내의 콜레스테롤 수치를 낮춰 주어서 원활한 혈액순환을 도와주고 혈관의 탄력을 유지해 주는 등 혈관이 건강해지는 만큼 고혈압이나 동맥경화와 같은 심혈관 질환 예방에 많은 도움을 줍니다.
- 핵산 성분은 우리 몸의 신진대사를 촉진시키고, 세포활성화를 도와줘 노화예방에 도움을 주고, 피부를 탄력 있고 매끈하게 해줍니다.

2. 멸치

- 멸치에는 칼슘과 인이 풍부하게 들어 있어 뼈를 건강하게 만들어주고, 비타민D가 많이 함유되어 칼슘 흡수를 촉진시켜 줍니다.
- 칼륨도 풍부하게 들어 있어 체내에 있는 나트륨 배출을 원활하게 도와주는 역할로 콜레스테롤 수치를 낮추고 성인병을 예방해 줍니다.
- 핵산성분은 신진대사를 원활하게 만들어주어 활력 증진에 효과적입니다.

3. 오징어

- 타우린 성분은 혈액내 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 혈행을 개선하는 작용을 해 고혈압 및 동맥경화 등의 혈관 질환 예방에 효과가 큼니다.
- 타우린 성분은 인슐린 분비를 촉진하는 작용을 해 당뇨의 증상 완화 및 개선에 도움을 주며, 피로회복과 기력 향상에 탁월한 작용을 합니다.

12월~2월 학교급식 식단 안내

알레르기 표시		내가 먹은 음식이 나를 만든다		12/1 (수다날)	12/2 (생일밥상)	12/3																						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣				<시험기간 대체식> 우리밀시몬카스테라*1.2.5.6. 초코바나나빵*1.2.5.6. 요구르트(딸기)*2. 과일주스(홍삼사과)*13. * 에너지/단백질/칼슘/철 350.9/7.6/148.4/0.9	수수현미밥* 쇠고기미역국*5.6.9.13.16. 돼지갈비떡볶이*5.6.10.13. 네모동태살전*1.5.6.13. 섬초참깨무침* 배추겉절이*9.13. 초코케이크(별)*1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 716.7/37/97.2/3.2	돈삼겹숙주덮밥*5.6.9.10.12.13. 새송이유부국*1.5.6.9.13. 상추양파무침*5.6.13. 배추김치*9.13. 미니치킨버거*1256912131518 요구르트(뿌요)*2. * 에너지/단백질/칼슘/철 835.3/32.9/105/3.2																						
12/6	12/7	12/8 (수다날)	12/9	12/10																								
오색현미밥* 냉이된장국*2.5.6.9.18. 오리훈제/오리엔탈살*1.5613. 오징어불떡조림*1.5.6.12.13.17. 도토리묵참나물무침*5.6. 배추김치*9.13. 샤인머스켓&방울토마토*12. * 에너지/단백질/칼슘/철 771.6/30.9/92.4/7.4	귀리현미밥* 참치고추장찌개*5.6.9.13. 치즈불닭*1.2.4.5.6.12.13.15. 고등어파리고추조림*5.6.7.13. 감자피망볶음*5.6. 배추김치*9.13. 꿀떡*5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 793.6/46.1/149.6/5.9	삼선짜장밥*1.2.5.6.9.13.17.18. 게살스프*1.2.5.6.8.9.13.15.18 찹쌀등심탕수육&짜장군만두*1.2.5.6.10.11.12.13.16.18. 곶달단무지무침* 배추김치*9.13. 과일푸딩(감귤)* * 에너지/단백질/칼슘/철 828.1/43.9/123.1/4.7	홍미참쌀밥*5.13. 한우떡국*1.5.6.9.13.16. 고구마돌돈까스/소스*1.2.5.6.10.12.13. 오징어채조림*5.6.13.17.18. 브로콜리참깨무침* 유기농김구이*13. 배추겉절이*9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/32.2/206.5/3.6	고추참치비빔밥*1.2.5.6.9.10.12.13. 부추콩나물국*5.8.9.13. 무장아찌무침* 배추김치*9.13. 할라피노소시지피아*1.2.5.6.10.12.13. 과일음료(청사과)*13. * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/29.2/97.6/4.1																								
12/13	12/14	12/15 (수다날)	12/16	12/17																								
영양잡곡밥*5. 돼지갈비김치찌개*2.5.9.10.18. 단호박달동조림*5.6.13.15. 갈치카레구이*2.5.6.13. 숙주미나리무침* 배추김치*9.13. 고구마맛탕*13. * 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/37/117.7/3.2	홍미현미밥* 네모동태살국*2.5.6.9.13.18. 한우불고기*5.6.13.16. 숙자두부무침*5. 배추김치*9.13. 꿀떡고치*5. 요구르트(키짱)*2. * 에너지/단백질/칼슘/철 733.6/37.1/180.4/4.3	치즈감자볶음밥*1.2.5.6.9.10.12.13. 달걀파국*1.5.6.9.13. 매콤간장치킨*1.2.5.6.13.15. 상추치커리간장소스무침*5.6.13. 나박깍두기*6.9.13. 생크림딸기*2. * 에너지/단백질/칼슘/철 751.2/41.9/494.1/3.2	찰보리현미밥* 우렁된장찌개*5.6.9.13. 갯잎육전*1.2.5.6.10. 오징어낙지볶음/소면*1.5.6.13.17. 가지부추무침*5.6.13. 배추김치*9.13. 아이스슈*1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 782.6/34/173/4.7	찰흑미현미밥* 바지락순두부국*1.5.9.13.18. 허브치킨참스테이크*2.5.6.12.13.15.16.18. 삼치된장소스구이*2.5.6.13. 방풍나물무침*5.6. 배추김치*9.13. 과일(친환경귤)* * 에너지/단백질/칼슘/철 746.2/45.8/131.9/4.9																								
12/20	12/21	12/22 (수다날)	12/23	12/24																								
현미차조밥* 육개장*1.5.6.9.13.16. 미트볼사과소스볶음*1.2.5.6.10. 오징어김치전*1.2.5.6.9.13.17. 숙갓애드타리무침*5. 직접담근총각김치*9.13. 과일(친환경배)* * 에너지/단백질/칼슘/철 690.9/25.8/103.6/4	귀리현미밥* 어묵쑈장국*1.5.6.9.13. 오리간장불고기*2.5.6.12.13.18. 멸치호두볶음*5.13.14. 쫄면무침*5.6.13. 배추김치*9.13. 골드파인애플* * 에너지/단백질/칼슘/철 685.8/40.4/147.1/5.4	닭갈비 덮밥*3.5.6.13.15.18. 북어채두부국*1.5.6.9.13. 참나물 오이무침*5.6.13. 배추김치*9.13. 인절미 단팥죽*5.13. 탕글핫도그*1.2.5.6.10. 유기농요구르트*2. * 에너지/단백질/칼슘/철 753.7/36.2/161/3.5	오색현미밥* 근대된장국*2.5.6.9. 대파채돈육불고기*5.6.10.13. 새우튀김/소스*1.5.6.9.13. 콩나물부추들깨무침*5. 배추겉절이*9.13. 과일(바나나)* * 에너지/단백질/칼슘/철 691/34.2/140/4.9	오색참쌀밥/돌김자반*5.13. 잔치국수*1.2.5.6.9.18. 바삭불고기치킨수제*5.6.12.13.15. 배추김치*9.13. 크리스마스롤케익*1.2.5.6. 과일음료(한라봉&감귤)*13. * 에너지/단백질/칼슘/철 847.4/38.2/99.8/3.6																								
12/27	12/28	12/29(수다날)	12/30	12/31																								
현미기장밥* 햄모듬찌개*1.2.5.6.9.10.13. 돈육매추리알장조림*1.5.6.10.13. 명태살떡갈정*1.2.5.6.12.13. 미나리감자루무침*5.6.13. 배추김치*9.13. 시리얼요거트*2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 741.2/43/165/3.8	영양잡곡밥*5. 굴림만두달걀국*1.5.6.9.10.13.18. 돼지고기김치찌개*9.10.13. 오징어말랭이초무침*5.6.13.17. 열무된장무침*5.6. 갯잎장아찌*13. 생크림딸기*2. * 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/34.9/128.7/4.2	비빔밥/약고추장*5.6.10.13.16. 미역된장국*5.6.9.13. 달걀부침*1.5. 무생채*9.13. 불고기짜짜*1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 요구르트(프로바이오)*2. * 에너지/단백질/칼슘/철 746/31.7/349.8/3.8	홍미현미밥* 설렁탕*1.5.6.13.16. 닭고기간장구이&부추샐러드*1.5.6.12.13.15.18. 멸치참쌀콩볶음*4.5.6.13. 시금치된장무침*5.6. 배추김치*9.13. 구슬아이스크림(초코바나나)*1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철 708.5/35.2/100.5/3.9	겨울방학식																								
2/7	2/8	2/9 (수다날)	2/10	원산지표시																								
현미기장밥* 닭미역국2.5.6.9.15.18. 매콤한돼지갈비찜*5.6.10.13. 네모햄&애호박전1.2.5.6.10.13. 숙주미나리무침* 봄동겉절이*9.13. 우리살케이크*1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철 680.9/33/75.4/3.1	수수현미밥* 꼬치어묵우동국*1.5.6.9.13. 찹스테이크*2.5.6.10.12.13.16.18. 삼치파리고추조림*5.6.13. 달래오이무침*5.6.13. 배추김치*9.13. 과일(친환경천혜향)* * 에너지/단백질/칼슘/철 731.9/48.8/126.9/3.8	치킨마요덮밥2*1.2.5.6.13.15. 콩나물김치국*5.9.13. 울외장아찌무침*13. 배추겉절이*9.13. 탕글핫도그*1.2.5.6.10. 과일주스(사과)*13. * 에너지/단백질/칼슘/철 749.4/39.6/137.3/4.1	오색참쌀밥*13. 호박두부된장국*5.6.13. 고구마스트링롤돈까스/소스*1.2.5.6.10.12.13. 달걀말이*1.13. 섬초들깨무침*5.6. 배추김치*9.13. 과일(친환경한라봉)* * 에너지/단백질/칼슘/철 718/27.3/209.7/3.7	<table><tr><td>쌀, 찰면미, 참쌀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기(가공품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭, 오리고기(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어, 오징어, 아귀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오징어가공품</td><td>칠레산</td></tr><tr><td>낙지(가공품포함)</td><td>베트남산</td></tr><tr><td>갈치(가공품포함)</td><td>세네갈산</td></tr><tr><td>명태(가공품포함)</td><td>러시아</td></tr><tr><td>다랑어(가공품포함)</td><td>원양산</td></tr><tr><td>콩(두부류, 콩비지)</td><td>국내산</td></tr></table>	쌀, 찰면미, 참쌀	국내산	소고기(가공품포함)	국내산 한우	돼지고기(가공품)	국내산	닭, 오리고기(가공품)	국내산	배추김치(배추, 고춧가루)	국내산	고등어, 오징어, 아귀	국내산	오징어가공품	칠레산	낙지(가공품포함)	베트남산	갈치(가공품포함)	세네갈산	명태(가공품포함)	러시아	다랑어(가공품포함)	원양산	콩(두부류, 콩비지)	국내산
쌀, 찰면미, 참쌀	국내산																											
소고기(가공품포함)	국내산 한우																											
돼지고기(가공품)	국내산																											
닭, 오리고기(가공품)	국내산																											
배추김치(배추, 고춧가루)	국내산																											
고등어, 오징어, 아귀	국내산																											
오징어가공품	칠레산																											
낙지(가공품포함)	베트남산																											
갈치(가공품포함)	세네갈산																											
명태(가공품포함)	러시아																											
다랑어(가공품포함)	원양산																											
콩(두부류, 콩비지)	국내산																											
◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.																												

◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.