



2023년 6월호

# 6월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>

군산중학교  
식생활관

## [ 당류 알아보기 ]

- ▶ 음료류는 에너지와 당 섭취량을 증가시키는 요인이며, 주 3회 이상 단맛음료 섭취율은 20년(45.8%) 대비 증가(48.3%) 추세로 당류 섭취 수준이 높아지고 있습니다.
- ▶ 12~18세 하루 평균 가공식품으로부터의 당류 섭취량은 56.1g(18년 국민 평균 36.4g의 1.5배), 특히 음료류를 통해 섭취하는 당류는 17.7g(32%) 수준입니다.
- ▶ 주 3회 이상 단맛 음료 섭취율(%)  
: ('14)38.2 → ('19)50.4 → ('20)45.8 → ('21)48.3
- ▶ 주 3회 이상 탄산음료 섭취율(%)  
: ('11)23.2 → ('19)37.0 → ('20)35.5 → ('21)34.4



## ◎ 슬기롭게 당류를 줄이려면?



▶ 영양 정보를 확인할 때 알고 있으면 좋은 “식품 표시 속 단맛”

- ① 무설탕 - 설탕만 없다는 뜻
- ② 액상과당 - 값싸고 쉬운 당분이라는 뜻
- ③ 0kcal - 인공 감미료(설탕 대신 단맛을 내는 데 사용하는 화학 합성물)가 들어 있다는 뜻

출처: 식품의약품안전처, 네이버 지식백과

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



# 6월 학교급식 식단 안내



5/29 <b>Mon</b>	5/30 <b>Tue</b>	5/31 <b>Wed</b> 수다날	6/1 <b>Thu</b>	6/2 <b>Fri</b>
			친환경수수밥 나가사키짬뽕 (2.5.6.8.9.13.16.17.18.) 수원왕갈비통닭 (5.6.12.13.15.18.) 전갱이고추장구이(5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추겉절이(9.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 874.1/35.4/235.9/4.1	친환경현미밥 아귀매운탕(2.5.9.12.18.) 로제찜닭(2.5.10.12.13.15.16.) 스테이크볼고기 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 오이양배추무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 아이스크림 (딸기바나나맛)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.8/44.2/264.7/4.5
6/5 <b>Mon</b>	6/6 <b>Tue</b>	6/7 <b>Wed</b> 수다날	6/8 <b>Thu</b>	6/9 <b>Fri</b>
재량휴업일	현충일	왕돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 멸치주먹밥(1.5.13.) 미니우동(1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 단무지무침 양배추샐러드/케요네즈 (2.5.6.12.13.15.16.) 각두기(9.) 뽕따주식쿨 * 에너지/단백질/칼슘/철 899.9/40.1/275.8/6.7	친환경보리밥 쇠고기육개장(2.5.6.9.16.18.) 닭다리오븐구이(장각) (2.5.6.12.13.15.16.18.) 참나물애호박해물전 (1.5.6.9.13.17.) 쪽파김무침(5.6.) 배추김치(9.) 친환경토마토꿀절임(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.7/40.2/262.7/4.8	친환경차조밥 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18.) 바삭불고기/파채(냉채소스) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 콩치김치조림(5.6.9.13.) 오이도라지무침(5.6.13.) 석박지(9.) 반미모닝샌드위치 (1.2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.8/41.9/251.4/7.1
6/12 <b>Mon</b>	6/13 <b>Tue</b>	6/14 <b>Wed</b> 수다날	6/15 <b>Thu</b>	6/16 <b>Fri</b>
친환경녹미밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.17.18.) 김치찌개갈릭스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 코다리콩나물찜(5.13.) 파스타포도샐러드 (1.2.5.6.13.) 총각김치(9.) 아이스샤베트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/40.2/445.2/4.3	친환경흑미밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18.) 탄두리오리훈제 (2.5.6.12.13.16.18.) 간풍장어(1.5.6.12.13.) 웨이감자(2.5.13.) 배추김치(9.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 892.7/39/290.4/6.4	제육덮밥(5.6.10.13.) 미소된장국(2.5.6.9.12.18.) 온두부/볶음김치 (5.9.10.12.13.) 달고마떡볶이(1.5.6.13.) 숙주미나리무침(5.6.) 비타민D초코우유(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.1/42/235.6/5.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 조갯살순두부찌개(1.2.5.9.18.) 돈육티본스테이크(2.5.10.) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 황도샐러드/요거트D (1.2.5.6.11.) 각두기(9.) 우리밀마늘빵(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.9/44.1/202.4/5.1	친환경귀리밥 추어탕(5.6.13.) 냉메밀소바(부) (2.3.5.6.9.13.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.16.) 마라햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.1/39/234.3/9.1
6/19 <b>Mon</b>	6/20 <b>Tue</b>	6/21 <b>Wed</b> 수다날	6/22 <b>Thu</b>	6/23 <b>Fri</b>
친환경보리밥 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 닭갈비(5.6.13.15.) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16.) 취나물들깨무침(5.6.) 배추김치(9.) 허니버터옥수수구이 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/41.4/152.5/7.4	친환경흑미밥 웅심이만두국 (1.2.5.6.9.10.16.17.18.) 에그토르티야 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 갈치감자조림(5.6.13.) 교들오이지무침(13.) 배추김치(9.) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.9/30.4/184.1/4	날치알김치볶음밥(5.9.13.) 콩나물국(2.5.9.18.) 얇은피교자만두(고기&김치) (1.5.6.10.16.18.) 치커리우자청무침(13.) 맛동산꿔바로우 (1.5.6.10.12.13.) 열무김치(9.) 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/24.5/272.2/10.4	친환경차수수밥 참치김치찌개(2.5.6.9.12.18.) 민물새우시래기조림(자율)(9.) 골뱅이해초국수무침(5.6.13.) 돼지고기오븐구이(5.6.10.13.) 각두기(9.) 초코수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.3/42.9/279.7/6.1	친환경귀리밥 동태찌개(2.5.6.9.12.18.) 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 동물복지한입돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 목말랭이겨자냉채(1.5.6.13.) 각두기(9.) 감귤&한라봉주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893/56.8/453.5/5.2
6/26 <b>Mon</b>	6/27 <b>Tue</b>	6/28 <b>Wed</b> 수다날	6/29 <b>Thu</b>	6/30 <b>Fri</b>
친환경현미밥 매콤꼬치어묵탕(1.2.5.6.9.18.) 크리미어니언치킨(1.2.5.6.15.) 순살가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 미역줄기볶음(5.) 총각김치(9.) 호밀사과파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.5/35.5/133.1/3.1	친환경보리밥 재첩수제비국(1.2.5.6.9.18.) 삼색감자채볶음(5.13.) 쭈불고기(5.6.10.13.) 비엔나나비파스타볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 수제요거트(후르트리) (2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/41.6/296.2/4.7	마카니커리라이스 (2.5.6.12.13.16.18.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 닭날개핫소스오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 곤약매추리알조림(1.5.6.13.) 참나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 파배기쥬러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771/36.1/253.1/5.5	친환경홍미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) 깻잎순볶음(5.6.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 목살샐러드스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 각두기(9.) 수박우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.7/46.4/367.2/4.8	친환경혼합잡곡밥(5.) 북어무국(2.5.6.9.18.) 돈육복합(1.2.5.6.10.12.13.16.) 매콤한자장떡볶이 (1.5.6.10.13.16.) 애호박스타리볶음(9.) 열무김치(9.) 수제대파치즈토스트 (2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.8/45.1/330.3/3.8

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

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.qunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.