



2023년 5월호

5월 영양소식

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

군산중학교
식생활관

[유통기한과 소비기한]

1. 유통기한과 소비기한, 무엇이 다른가요?



소비기한은 식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 섭취해도 안전에 이상이 없는 기한으로 소비자 중심의 표시제를 말합니다.

2. 소비기한 표시제는 왜 필요할까요?



- ① 명확한 섭취 가능 기한을 제공하여 소비자의 혼란을 방지할 수 있습니다.
- ② 유통기한이 지났다는 이유로 폐기되던 식품이 감소하여 10년간 소비자는 7조 3천억 원, 산업체는 2,200억 원의 경제적 편익 발생이 예상됩니다.
- ③ 음식물 쓰레기를 처리할 때 발생하는 이산화탄소 배출량이 감소하여 탄소중립을 실천 할 수 있습니다.

3. 소비기한 활용 시 주의할 점

- ☒ 식품을 안전하게 유지하려면 식품별 보관방법을 반드시 지켜야 해요!
(냉장 기준: 0~10℃ / 냉동 기준: -18℃ 이하 / 실온 기준: 1~35℃)
- ☒ 소비기한은 식품을 섭취할 수 있는 최대한의 기한을 의미해요.

출처: 식품의약품안전처

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩버찌	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.



5월 학교급식 식단 안내



5/1 <div>Mon</div>	5/2 <div>Tue</div>	5/3 <div>Wed</div> 수다날	5/4 <div>Thu</div>	5/5 <div>Fri</div>	
근로자의 날 (1차고사)	친환경귀리밥 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.12.18.) 아삭이고추된장무침(5.6.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 오징어가스/피칸테야채볶음 (1.2.5.6.12.13.17.18.) 석박지(9.) 트로피컬주스(11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/29.2/198.7/4.7	친환경보리밥 해물순두부찌개(1.2.5.8.9.18.) 매콤오리불고기(5.6.13.) 햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 김부각(로컬)(5.6.) 열무김치(9.) 미니초코링도넛(던킨) (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.5/32.8/226.1/5.2	친환경초록통쌀밥 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.) 참나물무침(5.6.) 레몬크림새우샐러드 (1.2.5.6.9.12.13.) 깍두기(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 928.1/38.4/345.1/7.1	어린이날	
5/8 <div>Mon</div>	5/9 <div>Tue</div>	5/10 <div>Wed</div> 수다날	5/11 <div>Thu</div>	5/12 <div>Fri</div>	
친환경홍미밥 한우장터국밥 (2.5.6.9.10.16.18.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15.) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(9.) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.1/37.9/282.8/5.4	친환경초록통보리밥 감자양송이들깨탕 (2.5.9.13.18.) 오이배무침(5.6.13.) 돈육곱창볶음(5.6.10.13.) 상하이해물우동볶음(2.5. 6.8.9.12.13.16.17.18.) 순살닭꼬치(5.6.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.3/45.2/247.5/12.2	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 치커리유자청무침(13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 호랑이치킨(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 수제딸기라떼(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.8/40.3/291.2/4.6	친환경흑미밥 조갯살시금치된장국 (2.5.6.9.18.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 콩나물파채무침(5.) 삼겹살구이/쌈장/상추 (5.6.10.13.) 배추김치(9.) 아이스크림(베스킨)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/31.2/226.5/4.4	현장체험학습	
5/15 <div>Mon</div>	5/16 <div>Tue</div>	5/17 <div>Wed</div> 수다날	5/18 <div>Thu</div>	5/19 <div>Fri</div>	
친환경녹미밥 매콤닭곰탕(5.15.) 상추부추들깨무침(5.6.13.) 김치전(1.5.6.) 콘치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.) 스승의날 케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/35.1/292.6/3.5	친환경초록통쌀밥 종합어묵국(1.2.5.6.9.18.) 삼색감자채볶음(5.13.) 마라찜닭(5.6.13.15.) 가자미구이/간장소스(2.5.6.13.) 깍두기(9.) 친환경 참외 미니딸기쿠키(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/39/238.2/5.5	전복내장툇밥/양념간장 (5.6.13.16.18.) 건새우아욱된장국(2.5.6.9.18.) 곤약메추리알조림(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 고추장돈육불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 티라미슈크림떡(로컬)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/36.1/220.4/11.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 나가사키순두부탕 (2.5.6.8.9.13.16.17.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.) 미역줄기볶음(5.) 꿀닭치킨(5.6.15.) 깍두기(9.) 엔요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/39.3/287.4/3.5	친환경흑미밥 김치말이냉국수(2.5.6.9.13.16.18.) 국물갈비(5.6.10.13.) 꼬들오이지무침(13.) 미니새우가스/양파크림D (1.2.5.6.9.) 열무김치(9.) 사과잼생크림와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.8/38.1/262.3/4.8	
5/22 <div>Mon</div>	5/23 <div>Tue</div>	5/24 <div>Wed</div> 수다날	5/25 <div>Thu</div>	5/26 <div>Fri</div>	
친환경기장밥 황태콩나물국(2.5.6.9.12.18.) 돼지고기수육(5.6.10.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16.) 보쌈김치(9.) 모듬쌈/저염쌈장(자율) (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/49.9/107.5/4.2	친환경귀리밥 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18.) 삼색묵무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 고구마찰쌀전(5.13.) 배추김치(9.) 수제망고바나나스무디 (2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858/34.8/383.4/6.2	치즈닭갈비볶음밥(2.5.6.13.15.) 청경채표고달걀국(1.2.5.6.9.18.) 깍두기(자율)(2.5.6.9.18.) 고등어마요된장구이 (1.5.6.7.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 옥수수핫도그/콘소스 (1.2.5.6.10.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.3/47.8/255.2/4.4	친환경보리밥 청국장찌개(2.5.6.9.12.18.) 갈치무조림(5.6.13.) 블랙새우깡(1.5.6.9.) 직화그릴함박/데미소스 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.) 스위트샤인머스캣주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.8/35.3/337.5/5.7	친환경초록통밀밥(6.) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) 단호박닭고기조림(5.6.13.15.) 견과멸치볶음(13.14.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 총각김치(9.) 초코크림로칸슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.8/41.4/232.8/6.1	
5/29 <div>Mon</div>	5/30 <div>Tue</div>	5/31 <div>Wed</div> 수다날	6/1 <div>Thu</div>	6/2 <div>Fri</div>	
대체공휴일	친환경수수밥 맑은미역국(2.5.6.9.18.) 유자단무지냉채(5.13.) 한우불고기(5.6.13.16.) 여향두부(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.) 라즈베리마쿠아즈(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.9/41.2/215.3/7.2	열무김치보리비빔밥/ 약고추장(1.5.6.9.10.) 미소된장국(2.5.6.9.12.18.) 숯불돈사태찜(5.6.10.12.13.) 사과상추무침(5.6.13.) 수제소시지구이/머스터드S (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 요거얌얌(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.4/46/307.1/4.9			

※ 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) ⑲잰 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.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.