



2023년 5월호

5월 영양소식

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

군산중학교
식생활관

[유통기한과 소비기한]

1. 유통기한과 소비기한, 무엇이 다른가요?

유통기한

제품의 제조일로부터 소비자에게
유통·판매가 허용되는 기한

VS

소비기한

식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우
섭취하여도 안전한 기한

소비기한은 식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 섭취해도 안전에 이상이 없는 기한으로 **소비자 중심의 표시제**를 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°C / 냉동 기준: -18°C 이하 / 실온 기준: 1~35°C)
- 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 (명업체 등)	국내산 /별도표시	세네갈산 /별도 표시	중국산/ 별도 표시	국내산/ 별도표시	별도 표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/ 별도 표시	베트남산/ 별도표시

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



5월 학교급식 식단 안내



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri	
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.) 섞박지(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 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri	
친환경홍미밥 한우장터국밥 (2.5.6.9.10.16.18.) 우렁아채초무침(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.) 수제팔기라메(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.8/40.3/291.2/4.6	친환경홍미밥 조갯살시금치된장국 (2.5.6.9.18.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 콩나물파채무침(5.) 삼겹살구이/쌈장/상추 (1.2.5.6.9.) 배추김치(9.) 아이스크림(베스킨)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/31.2/226.5/4.4	현장체험학습	
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri	
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.) 공치김치조림(5.6.9.13.) 미역줄기볶음(5.) 꿀달치킨(5.6.15.) 깍두기(9.) 엔요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/39.3/287.4/3.5	친환경홍미밥 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 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri	
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) (5.6.12.13.) * 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.) 깍둑찜(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.) 초코크림크로칸슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.8/41.4/232.8/6.1	
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날	6/1 Thu	6/2 Fri	
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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭후두 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.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.