



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2024-94호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

바른 밥상으로 밝은 100세 캠페인

★국민의 바르고 건전한 소비의식을 높이고 건강한 식생활 실천의 중요성을
알리고자 진행하는 범국민 캠페인

바른 세상, 밝은 100세를 위한 5가지 실천 지침



<7월 학교급식 식단 안내>

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 메추리알부들어묵조림(1.5.6) 숙주미나리나물 마파두부(5.6.10.12.13.18) 회오리감자(2.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 617.9/27.3/264.7/4.1	친환경홍미밥 감자버섯수제비국(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 청경채나물 계란등백해전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 650.4/29.5/181.2/2.7	치킨마크니카레덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 계란유부국(1.5.6.9) 건도토리묵무침(5.6) 맛김치(9) 수제하트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/25.5/254.7/3.4	친환경통밀밥(6) 유부우동국(1.5.6.7.13.18) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 호박버섯볶음(5.6.13.18) 크런치오징어랑튀김(1.5.6.17) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.7/28.4/259.0/3.9	친환경현미밥 청국장찌개(5.6.9.16) 비엔나소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 총각김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/31.5/195.3/3.4
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 오이고추장무침(5.6.13) 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18) 해물볶음우동(5.6.7.9.12.13.17.18) 군김 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 651.2/30.1/212.5/3.0	친환경통밀밥(6) 한우육개장(5.6.9.16) 가자나물 사각어묵볶음(1.5.6) 순살후라이드치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 628.5/27.5/163.7/2.6	베이컨볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 우유크림스프(2.5.6.16) 닭형바비큐조림(5.6.12.13.15) 상추속갓절이(5.6) 맛김치(9) 복숭아그린티(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/22.4/104.8/2.3	친환경홍미밥 콩나물국(5.6.9) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 오이고추장무침(5.6) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 우리밀마늘빵(2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/30.9/213.4/3.6	친환경보리밥 감자돌깨국(5.6.9) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 고사리돌깨볶음 전갱이살구이(5) 열무김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/27.2/84.1/2.3
7/15 Mon	7/16 Tue 저탄소급식	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
친환경홍미밥 닭다리곰탕(5.6.9.15) 당면잡채(1.5.6.8.10.13) 미트볼&토마토소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 무채장아찌 식물성요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 652.1/24.2/111.0/3.3	친환경보리밥 조랭이떡국(1.5.6) 참나물무침(5.6) 숯불콩불고기(1.5.6.13) 으깬감자구이&케첩(5.12) 연두부&양념장(5.6) 맛김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 652.7/20.8/193.5/3.7	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 북어무국(1.5.6.9) 단무지 왕새우튀김&케첩(1.5.6.9.12) 배추김치(9) 라임&레몬음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.0/23.1/207.2/2.2	친환경현미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.17) 골뱅이아채초무침(5.6.13) 콩나물무침(5) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 바삭치킨너겟(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/31.6/131.6/2.5	친환경보리밥 감자팽이된장국(5.6.9) 고구마줄기볶음(생) 오리주물럭(5.6.13) 오븐스틱돈가스(1.5.6.10) 총각김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/22.3/172.8/5.6
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날	7/25 Thu	7/26 Fri
친환경현미밥 새알만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 오이고추장무침(5.6.13) 닭갈비(5.6.13.15) 고등어데리야끼구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 652.6/32.0/74.9/2.5	친환경보리밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 우무묵냉채(2.13) 참치두부양념구이(5.6.13) 깍두기(9) 짜먹는 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 650.2/30.3/183.1/3.4	콩나물밥&간장양념장(5.6.13.16) 맑은미역국(5.6) 오븐순살치킨&스마일감자(5.6.15) 무생채(9) 트로피칼쥬스(11.12) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/21.3/225.3/3.3	친환경홍미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 참나물무침(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15) 총각김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.9/29.9/217.0/3.5	친환경통밀밥(6) 호박새우젓국(5.6.9) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18) 숙주미나리나물 궁중떡볶이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/28.1/211.9/2.8

아이들의 식생활 건강과 직결된 만큼 시설 내에서도, 가정에서도 꼭! 지켜주세요

<식중독 예방 6대 수칙>



손씻기

비누로 30초 이상



익혀먹기

음식은 속까지 익혀서



끓여먹기

물은 끓여서



구분 사용하기

식재료별 칼·도마는 따로



세척·소독하기

조리기구, 식재료는 깨끗이



보관온도 지키기

냉장 5℃ 이하, 냉동 -20℃ 이하

<8월 학교급식 식단 안내>



		8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
		친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지등갈비바베큐조림(5.6.10.12.13) 오이고추장무침(5.6.13) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/24.9/186.3/2.7	친환경현미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 청경채나물 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 당면잡채(1.5.6.8.10.13) 총각김치(9) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.0/30.8/270.6/3.4	친환경보리밥 해물꽃게탕(5.6.8.9.17) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 참나물무침(5.6) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 맛김치(9) 친환경포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/30.9/240.2/3.8
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
친환경현미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 콩나물무침(5) 열무김치(9) 팔미어파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/28.2/213.8/3.6	친환경보리밥 오징어찌개(5.6.17) 깻잎장아찌(5.6) 비엔나소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 순살후라이드치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/28.8/180.7/2.5	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5.6.9) 닭황바비큐조림(5.6.12.13.15) 건도토리묵무침(5.6) 맛김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/24.4/161.4/2.5	친환경흑미밥 감자팽이된장국(5.6.9) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 숙주미나리나물 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 납작부침만두(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/26.4/152.6/2.2	친환경통밀밥(6) 쇠고기무국(5.6.9.16) 가지나물 닭갈비(5.6.13.15) 현미육원전(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.3/30.3/170.0/2.5

식재료 원산지 표시

쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	배추김치: (찌개용, 반찬용(배추, 고추가루))	국내산(국내산)	미꾸라지, 고등어, 오징어, 참조니, 꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	콩(두부, 콩국수, 콩비지)	국내산(국내산)	갈치, 세네갈산, 명태, 러시아산, 낙지, 베트남산	어육가공품-수입산

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.



2024. 06. 24

함열초등학교장