



■ 학교급식운영 안내

1. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
2. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 알레르기 유발식품 표시제를 실시하고 있습니다.
특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하여 **섭취시 주의 및 안내**하여 주시기 바랍니다.
3. 학교사정 및 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

■ 학교급식 이야기

먹는 동안



1 정해진 자리에 친구와 떨어져서 앉아요



2 마스크를 벗어 잘 보관해요



3 친구와 대화하지 않아요

먹은 후



1 마스크를 다시 써요



3 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어요



2 친구와 조금 떨어져서 이동해요

■ 동지에 먹는 팔

2021년 동지는 12월 22일입니다!

밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날로 동지에는 나쁜 기운을 물리치기 위해 팔죽을 먹었다고 합니다.

1. 팔의 효능

팔(종자)의 효능

- 1 비타민 A, B1, B2, E와 칼륨, 철, 섬유소 다량 함유.
- 2 풍부한 칼슘이 함유되어 있어 부기를 빼줌.
- 3 사포닌은 체내 항산화 작용을 도움.
- 4 프로안토시아니딘이라는 성분이 만성 염증 예방.
- 5 미노효과가 있어 체내의 불필요한 물순물을 배출.

식품의약품안전처

2. 맛있는 팔죽 만드는 방법

- 1 물 담긴 냄비에 데친 팔을 넣어 끓이기
- 2 삶은 팔 끓게 간 뒤 체에 내려 팔물 만들기
- 3 냄비에 팔물 붓고 한 번 더 끓이기
- 4 찹쌀가루(1컵)에 소금(약간), 뜨거운 물을 섞어 익반죽한 뒤 비닐 씌워 10분정도 숙성시키기
- 5 반죽을 빻은 뒤 패어 새알심 만들기
- 6 팔물 끓어오르면 새알심 넣어 2분 정도 끓이기
- 7 새알심 떠오르면 소금(약간) 섞어 끓이기

식품의약품안전처

12월 ~ 1월 학교급식 식단

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri								
		12/1	2	3								
		오리훈제김치볶음밥(5.6.9.) 팽이버섯두부된장국(5.6.13.) 파리고추명엽채볶음(5.6.) 미나리무침(5.6.) 총각김치(9.) 조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.16.17.) 보리차	친환경 흑미밥 매콤오징어콩나물국(5.13.17.) 상추/쌈장/오이고추(5.6.13.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 참나물전(2.5.6.) 배추김치(9.) 보리차	친환경 보리밥 소고기떡국(1.5.6.13.16.) 황태도라지채무침(5.6.13.) 순살갈치구이(6.) 배추김치(9.) 피자호빵 (1.2.5.6.10.12.16.18.) 보리차								
6	7	8	9	10								
친환경 혼합잡곡밥(5.) 꽃게된장국(5.6.8.) 맛살달걀찜(1.2.8.13.) 시금치나물 오향족발샐러드(1.5.10.13.) 배추김치(9.) 보리차	친환경 찰현미밥 김치콩비지찌개(5.9.10.) 감자채볶음(5.) 콩나물불고기(5.6.10.) 총각김치(9.) 딸기요구르트(2.) 보리차	닭고기덮밥(1.5.6.13.15.) 참치김치찌개(5.9.) 그린샐러드(13.) 마늘종무침(5.6.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.) 보리차	친환경 흑미밥 육개장(1.5.6.16.) 냉이무침(5.6.13.) 돈채피망볶음/꽃빵(5.6.10.) 소떡소떡(5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.) 보리차	친환경 보리밥 닭고기미역국(5.6.15.) 콩나물무침(5.) 골뱅이채소무침(5.6.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 총각김치(9.) 감귤 보리차								
13	14	15	16	17								
친환경 혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.10.) 제육볶음(5.6.10.13.) 코다리강정(1.4.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 얼갈이들깨무침(13.) 보리차	친환경 찰현미밥 소고기무국(5.6.16.) 깻잎찜(5.6.13.) 소시지야채볶음(5.6.10.15.) 배추김치(9.) 군만두채소무침(5.6.10.) 참나물된장무침(5.9.) 바나나 보리차	단호박카레라이스(5.6.10.13.) 돈코츠라면(5.6.10.13.) 단무지무침 새우까스(1.5.6.9.) 배추김치(9.) 딸기 보리차	친환경 흑미밥 동태찌개(5.) 달래오이무침(5.6.13.) 두부토마토샐러드(5.6.) 목살큐브스테이크 (2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 보리차	친환경 보리밥 도토리묵채국(5.6.13.) 순살아귀콩나물찜(5.6.13.) 떡갈비버섯볶음(2.5.6.10.13.) 계란말이(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 보리차								
20	21	22	23	24								
친환경 혼합잡곡밥(5.) 콩가루배추된장국(5.6.9.) 미역줄기맛살볶음(5.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 총각김치(9.) 바삭씨앗호떡(4.6.) 보리차	친환경 찰현미밥 불고기낙지전골(5.6.16.) 두부조림(5.) 도토리묵무침(9.13.) 부들어묵볶음(5.6.) 배추김치(9.) 방울토마토 보리차	새우볶음밥(1.5.9.13.) 김치콩나물국(5.6.9.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 연양식물고기/파채 (5.6.10.13.) 깍두기(9.) 보리차 동지팔죽(6.13.)	친환경 흑미밥 두부고추장찌개(5.6.13.) 삼치무조림(5.13.) 오리훈제샐러드(5.6.13.) 배추김치(9.) 굴 보리차	작은볶음밥(5.6.16.) 매콤홍합살무국(5.6.18.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 흑임자샐러드(1.5.) 보리차 미니도넛(1.2.5.6.13.)								
27	28	29	30	31								
친환경 혼합잡곡밥(5.) 근대들깨된장국(5.6.13.) 찜만두(고기)/양념장 (1.5.6.10.13.) 봄동겉절이(9.13.) 닭볶음탕(5.6.15.) 깍두기(9.) 보리차	친환경 찰현미밥 부대찌개(5.6.9.10.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 가지치즈구이(2.5.10.12.13.) 총각김치(9.) 보리차	작은밥 짜장면(5.6.10.13.) 계란파국(1.) 단무지무침 맛동산탕수육(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 보리차	친환경 흑미밥 종합어묵국(5.6.13.) 숙주나물무침 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.) 바나나 보리차	친환경 보리밥 김치수제비국(5.6.9.) 고추장멸치볶음(5.13.) 해물부추전(1.5.6.9.17.) 크리미니언치킨 (1.2.5.6.13.15.) 총각김치(9.) 보리차								
1/3	4	5										
친환경 혼합잡곡밥(5.) 해물된장찌개(5.6.9.13.17.) 돼지고기수육/파채무침 (5.6.10.13.) 상추/쌈장/오이스틱(5.6.13.) 한입핫도그/케첩 (2.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 보리차	친환경 흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 열무무침(5.6.9.) 닭갈비(5.6.15.16.) 감자채볶음(5.) 총각김치(9.) 보리차	깍두기볶음밥(5.6.9.10.) 도라지사과무침(5.6.13.) 등심돈까스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 브로콜리크림스프(2.5.6.) 워터젤리(13.) 보리차										
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓											
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥, 죽, 누룽지	콩/ 두부, 콩국수, 콩비지	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가 루	꽃게/ 낙지	삼치/다랑 어	명태/가자 미	고등어/ 오징어	주꾸미/아 귀
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수 입산	/원양산	수입산/	/국내산	수입산