



참된 배움과 소통으로 참 꿈을
키우는 행복드림
부송 교육

부 송 영 양 소 식

2022. 11. 29.

이리부송초 제2022-95호
발 행: 이리부송초등학교

2022년 12월 영양소식 및 학교급식 식단안내

★겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로
감기에 쉽게 걸릴 수도 있습니다.
감기와 호흡기 질환을 이겨내기
위해서 비타민이 풍부한 신선한
채소와 과일을 충분히 섭취하고
적당한 운동을 해야 합니다!!



식품의약품안전처

노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나
오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철 식
중독의 주요 원인입니다.



겨울철 겨울철 주의
노로바이러스



12월의 절기(동지)-12.22

동지는 일년 중 낮은 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 대설우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲 : 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다. 또 동지에는 음기가 극성한 가운데 양기가 새로 생겨나는 때이므로 우리 조상들은 이 날을 일 년의 시작으로 보았습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



2022년 12월 학교급식 식단 안내



◇ 부송초등학교 급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:의산지 유기농 쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
- * 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:폐루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

12/1 **Thu** 생일밥상

기장밥
쇠고기미역국
(5.6.13.16.)
연근단감무침(5.13.)
애호박느타리볶음(5.)
매실양념돼지불고기
(5.6.10.13.18.)
배추김치(9.13.)
눈꽃생크림케익
(1.2.5.6.)
*에너지/단백질/칼슘/철
576.4/27.6/212.2/2.9

12/2 **Fri**

현미밥
국수장국
(1.5.6.9.13.16.)
메추리알두부범벅
(1.5.6.12.13.16.)
훈제오리채소무침+쌈무
(5.6.13.18.)
상색겨자냉채(1.5.6.13.)
배추겉절이(13.)
유산균음료(자두)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
671.4/28.1/197.9/5

12/5 **Mon**

현미밥
동태매운탕(5.13.)
콩나물무침(5.)
멸치아몬드볶음
(5.6.13.18.)
옥수수샐러드 떡갈비구이
(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
534.9/24.5/191.3/3.2

12/6 **Tue**

보리밥
녹두죽(13.)
계살달걀찜
(1.5.6.8.9.13.)
배추나물
코코넛코다리갈래
(5.6.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
갯잎김치
사과당근쥬스
* 에너지/단백질/칼슘/철
540.7/20.9/163.4/3.2

12/7 **Wed** 수다날

자장밥
(2.5.6.10.13.16.18.)
유부맑은된장국
(5.6.13.18.)
시래기지짐(선택식)
(5.6.9.13.18.)
단무지무침
고구마치즈롤까스
(1.2.5.6.10.)
배추김치(9.13.)
떠먹는요구르트(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
624.1/26.7/365.3/2.6

12/8 **Thu**

귀리밥
돼지고기두부김치찌개
(5.9.10.13.18.)
숙주나물(18.)
어묵간장볶음
(1.5.6.13.16.18.)
닭고기바베큐소스조림
(2.5.6.12.13.15.)
총각김치(9.13.)
요거트푸딩(1.2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
563.6/30.1/167.4/3.3

12/9 **Fri**

베이컨숙주볶음밥
(1.5.6.10.13.18.)
꼬물만두 김치국
(1.5.6.9.10.13.16.18.)
연두부 양념장(5.6.18.)
오이골뱅이무침(5.6.)
새우버터구이(1.2.5.9.)
배추김치(9.13.)
한라봉쥬스(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
678/30.9/193.9/2.7

12/12 **Mon**

참쌀밥
한우사골곰탕(5.6.16.18.)
돼지고기매추리알장조림
(1.5.6.10.13.18.)
시금치나물
생선커렷+타르타르소스
(1.5.6.13.)
총각김치(9.13.)
말기
* 에너지/단백질/칼슘/철
671.7/30.5/217.7/4.8

12/13 **Tue**

녹미밥
해물순두부찌개
(5.9.13.17.18.)
참나물깨즙무침(5.6.13.)
로제소스떡볶이+소시지
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
삼치구이+풍미간장소스
(2.5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
친환경 굴
* 에너지/단백질/칼슘/철
671.9/30.3/197.6/3.7

12/14 **Wed** 수다날

비벼먹는 찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)
팽이버섯된장국
(5.6.13.18.)
오이양배추무침(5.)
배추김치(9.13.)
무생채(9.13.)
요구르트(125)(2.)
크림 토스트
(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
639.3/29/226/2.8

12/15 **Thu**

차조밥
쇠고기무국(5.6.13.16.)
오이고추무침(1.5.6.18.)
얼갈이배추쌈장무침
(5.6.)
제주식 돼지고기고사리볶음
(5.6.10.13.18.)
깍두기(9.13.)
말기마카롱(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
545.1/27.7/178.6/2.9

12/16 **Fri**

홍미밥
냉이된장찌개
(5.6.13.16.18.)
닭고기커렷
(1.2.5.6.13.15.)
새송이피망볶음(5.6.18.)
고소한 김치볶음
(5.9.13.18.)
배추김치(선택)(9.13.)
과일샐러드
(1.2.5.11.12.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
575.1/25.2/149.5/3.6

12/19 **Mon**

참쌀밥
우렁된장국(5.6.13.18.)
갯잎상추무침(5.6.13.18.)
묵살떡잡
(5.6.10.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
팔&슈크림봉어빵
(1.2.5.6.)
생채소요(자율)(5.6.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.1/28.4/268.7/4.4

12/20 **Tue**

찰흑미밥
시래기청국장(5.13.)
해물볶음우동
(5.6.9.13.17.18.)
삼색달걀말이(1.5.)
배추김치(9.13.)
청포도쥬스(5.13.)
치즈볼(1.2.5.6.)
브로콜리(선택)(5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
729.7/22.7/182.2/3.5

12/21 **Wed** 수다날

카레밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
모양어묵국
(1.5.6.13.16.)
새송이버섯구이(5.)
미역줄기볶음
닭꼬치튀김(5.6.15.16.)
배추김치(9.13.)
말기우유(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
558.5/24.7/191.4/7.4

12/22 **Thu**

홍미밥
견새우아묵국
(5.6.9.13.18.)
숙주미나리무침
오리불고기(5.6.13.18.)
건파래볶음(5.9.13.)
배추김치(9.13.)
동지엔 팔죽
(5.6.13.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
559.9/21.1/210.7/4.1

12/23 선물받는날

현미밥
꽃게해물탕
(5.6.8.13.17.18.)
파스타 비엔나(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
녹두김치무침
(5.6.13.18.)
간장불고기
(5.6.10.13.18.)
배추김치(9.13.)
요구르트(80)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
608.5/41/266.6/3.9

12/26 **Mon**

보리밥
돼지뼈감자탕
(5.6.9.10.13.18.)
김실파무침(5.6.13.18.)
연근유자절임(자율)(13.)
치즈없는 닭고기볶음
(5.6.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
초코칩 모찌쿠키
(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
577.1/37.4/130.2/2.6

12/27 **Tue**

참쌀밥
당면한육개장(13.)
당면잡채
(1.5.6.10.13.16.18.)
김치소스+두부카츠(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
요구르트,엔요(2.)
데친 목이버섯(선택)
(5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
545.1/18/270.1/2.6

12/28 **Wed** 수다날

치킨마요덮밥
(1.2.5.6.13.15.18.)
새우호박맑은국(9.13.)
오이골뱅이무침(5.6.)
배추김치(9.13.)
사과즙(5.13.)
말기 없는 도넛
(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
626.2/27.9/210.6/3.3

12/29 **Thu**

참쌀밥
모양떡국(1.13.)
우렁어묵조림
(1.5.6.13.16.18.)
근대무침(5.6.18.)
돼지등갈비구이
(5.6.10.12.13.18.)
배추김치(9.13.)
짜먹는젤리(사과)
* 에너지/단백질/칼슘/철
606.8/21.9/107.2/2.5



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣