



# 계문 교육 통신 급식소식지

발행일: 2022.12.5.(월)  
발행인: 이리계문초등학교장  
담 당: 행정실

튼튼한 몸으로 사랑하며 즐겁게 배우자.



## 감기 이야기

### 감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

### 감기의 증상



바깥으로  
찾은 감기의 예방은  
면역력 강화~!



건강을 **뚝딱!** 행복을 **뚝딱!**



목감기에 좋은 **도라지**



감기를 예방하는 **콩나물국**



감기를 예방하는 **풋고추**



감기 증상 완화해주는 **생강**



예방접종으로  
감기예방?!

감기를 일으키는  
200종이 넘는 **바이러스**  
하나하나 대응은 불가



감기를 예방하려면 무엇보다  
잘 먹고 잘 쉬어야 합니다.

**감기 조심하세요!**



## 절기 이야기 (12월)

**동지**(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.  
우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 다음해가 되는 날  
이란 뜻 또는 작은 설) 이라 하여 명절로 지켜왔다.



<팥죽>



<동치미>

# 12월 학교급식 식단 안내

<p><b>★알레르기 정보 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두</b>  <b>⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토</b>  <b>⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어</b>  <b>⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣</b></p>			<p style="text-align: center;"><b>12/1 Thu</b></p> <p>기장밥                  쇠고기미역국 (16)                  닭봉조림 (1.5.6.13.15)                  전갱이고추장구이(5.6.)                  오이부추무침(9.13.)                  배추김치(9.13.)                  생크림오믈렛(1.2.5.6.13.)                  사과주스(과즙100%)(5.13.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  614.3/30.7/63.6/2.7</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/2 Fri</b></p> <p>잡곡밥(5.)                  꽃게탕(5.6.8.)                  돼지갈비찜(5.6.10.13.)                  진미채조림(5.6.13.17.)                  참나물새콤겉절이(9.13.)                  배추김치(9.13.)                  요거트/모듬과일(2.5.6.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  665.6/33.7/139.8/3.6</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/5 Mon</b></p> <p>귀리밥                  쇠고기우국(1.16)                  닭볶음탕(5.6.15)                  새우튀김(2.5.6.9.13.)                  모듬야채겉절이                  배추김치(9.13.)                  파인애플                  에너지/단백질/칼슘/철                  664.2/31.7/126.1/4.1</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/6 Tue</b></p> <p>찰보리밥                  감자된장국(5.6.)                  삼겹살구이/파채                  (2.5.6.10.12.15.16.18.)                  우엉어묵볶음(1.5.6.13.)                  실곤약야채무침(5.6.13.)                  배추김치(9.13.)                  떠먹는요구르트(2.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  677.3/27.2/182.4/3.7</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/7 Wed 수다날</b></p> <p>짜장밥(2.5.6.10.)                  실파달걀국(1.)                  돈육표고탕수육                  (5.6.10.11.12.)                  단무지무침                  청경채나물                  총각김치(9.13.)                  굴                  에너지/단백질/칼슘/철                  551.6/30.8/99.6/2.1</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/8 Thu</b></p> <p>차수수밥                  오징어우국(13.17)                  소불고기(5.6.13.16)                  시금치나물                  스펀김치볶음/김구이                  (1.2.5.6.9.10.13.15.16.)                  총각김치(9.13.)                  찐빵/요구르트(1.2.5.6.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  621.9/35.5/237.4/4.4</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/9 Fri</b></p> <p>흑미밥                  바지락순두부찌개(1.5.18)                  오리훈제/부추겉절이                  (2.5.6.12.13.)                  잔멸치건과류볶음                  (5.9.13.14)                  단호박죽(13.)                  배추김치(9.13.)                  단감                  에너지/단백질/칼슘/철                  689/32.7/157/4.8</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/12 Mon</b></p> <p>찰보리밥                  들깨시래기국(5.6.18.)                  돈육불고기/상추쌈                  (5.6.10.13.)                  해물부추전(1.5.6.9.13.17)                  콩나물무침(5.)                  아삭이고추/오이스틱(5.6.)                  배추김치(9.13.)                  요거트(초코볼&amp;크런치)(2.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  600.1/34.5/246.3/3.4</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/13 Tue</b></p> <p>잡곡밥(5.)                  육개장(1.13.16)                  두부강정(4.5.6.12.13.)                  반달불고기/눈꽃치즈                  (1.2.5.6.10.12.16.)                  더덕오이무침(5.6.13.)                  총각김치(9.13.)                  골드키위                  에너지/단백질/칼슘/철                  616/25.8/411.3/3.9</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/14 Wed 수다날</b></p> <p>쇠고기곤드레밥                  /부추양념장(5.6.13.16.)                  된장국(5.6.)                  떡볶이/라면사리                  (1.2.5.6.10.13.15.16.)                  타코야끼(1.2.5.6.7.10                  .13.15.16.18.)                  무생채(9.13.)                  배추김치(완)(9.13.)                  한라봉감귤주스(13.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  613.6/21.4/167.3/4</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/15 Thu</b></p> <p>찰현미밥                  만두국(1.5.6.10.13.16)                  순살맛초킹치킨                  (5.6.12.13.15.)                  새송이메추리알장조림                  (1.5.6.13.18.)                  브로콜리,다시마숙회(5.6.)                  배추겉절이(9.13.)                  친환경배                  에너지/단백질/칼슘/철                  642.4/38.6/129.5/4.1</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/16 Fri</b></p> <p>기장밥                  홍합미역국                  목은지닭볶음탕(5.6.9.13.15)                  애호박햄볶음                  (1.2.5.6.10.15.16.)                  세발나물(5.6.)                  총각김치(9.13.)                  메이플피칸파이                  (1.2.5.6.13.)                  사과한모금주스(13.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  589.2/25.1/89.6/3.2</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/19 Mon</b></p> <p>잡곡밥(5.)                  돼지갈비찜치찌개                  (5.9.10.13.)                  삼치데리야끼구이                  (5.6.13.)                  삼색달걀말이(1.5.)                  사과양배추초무침(5.6.)                  총각김치(9.13.)                  붕어빵(팥, 슈크림)/                  청귤주스                  (1.2.5.6.13.)                  * 에너지/단백질/칼슘/철                  622.6/28.4/91.4/3.4</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/20 Tue</b></p> <p>귀리밥                  청국장찌개(5.6.9.13.)                  오리불고기/상추쌈                  (5.6.13.)                  베이컨감자볶음(5.10.)                  가지나물(5.6.13.)                  총각김치(9.13.)                  미니츄러스(1.2.5.6.)                  식물성유산균요구르트                  (2.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  676.1/24.8/115.7/3.5</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/21 Wed 수다날</b></p> <p>카레라이스                  (2.5.6.10.13.15.16.)                  콩나물국(5.)                  닭황후라이드(2.6.15)                  열무된장무침(5.6.)                  블루베리무피클(13.)                  배추김치(9.13.)                  사과(친환경)(13.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  586.3/24.2/116.7/3</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/22 Thu</b></p> <p>기장밥                  냉이된장국(5.6.9.13.)                  편육/모듬쌈(5.6.10.)                  아삭이고추쌈장무침(5.6.)                  툇가락새콤무침(5.6.)                  동지팔죽(13.)                  백김치(9.13.)                  굴                  에너지/단백질/칼슘/철                  570.5/33.4/155.3/6.1</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/23 Fri</b></p> <p>차조밥/파래자반                  크림스프(2.5.6.13.16.)                  미트스파게티/오이피클                  (1.2.5.6.10.12.13.16.18.)                  치즈볼(1.2.5.6.)                  양상추샐러드(5.6.12.)                  양념깻잎장아찌                  배추김치(9.13.)                  유기농오렌지주스(5.13.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  614.9/19.3/177.8/2.8</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/26 Mon</b></p> <p>흑미밥                  한우갈비탕(5.6.16.)                  고등어구이(5.7.13.)                  오징어김치전                  (1.5.6.9.13.17)                  오이도라지무침                  깍두기(완)(9.13.)                  파인애플                  에너지/단백질/칼슘/철                  723.5/28.8/76.9/3.6</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/27 Tue</b></p> <p>잡곡밥(5.)                  대구탕(5.6.)                  닭갈비/무쌈(5.6.13.15)                  오색잡채(1.5.6.8.10.13.)                  참나물무침                  배추김치(완)(9.13.)                  딸기(친환경)                  에너지/단백질/칼슘/철                  568.6/30.2/110.1/3.4</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/28 Wed 수다날</b></p> <p>쇠고기콩나물밥                  (5.6.13.16.)                  근대된장국(5.6.13.)                  돼지고기옛강정                  (1.2.4.5.6.10.13.)                  미역초무침(13.)                  돌김자반(13.)                  봄동겉절이(13.)                  트윈쿠키/요구르트                  (1.2.5.6.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  603.3/30.7/129.5/3</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/29 Thu</b></p> <p>전복죽(18.)                  우동(1.5.6.13.)                  돈까스(1.2.5.6.10.12.13.)                  오이지무침(13.)                  양배추샐러드(1.5.)                  배추김치(완)(9.13.)                  졸업축하케익(1.2.5.6.)                  감귤주스(13.)                  에너지/단백질/칼슘/철                  564.4/22.7/92.7/2</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/30 Fri</b></p> <p style="text-align: center;"><b>졸업식&amp;종업식</b></p>