



밥상으로 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활

우리가 만들어 내는 많은 양의 탄소(이산화탄소, 아산화질소, 수소불화탄소, 메탄)로 인하여 폭염, 집중호우 등의 지구 기후 변화가 발생하고 있습니다.

지구의 온도가 2°C 이상 상승할 경우, 폭염·한파 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다.

지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 탄소배출을 줄여 지구도 살리고, 우리의 건강도 지킬 수 있는 식생활은 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

우리가 먹는 소의 트림과 방귀에서 나오는 **메탄가스**는 이산화탄소보다 **온실효과**가 **23배**나 더 큰 물질입니다.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 제철 과일, 채소를 먹어요.

제철이 아니어도 먹을 수 있는 식재료는 그 식재료의 성장에 알맞은 기후조건을 맞추기 위해 많은 에너지가 소비되어 온실가스가 많이 발생합니다. 제철 식품은 맛과 품질도 좋고, 불필요한 탄소배출을 줄일 수 있습니다.

세 번째 방법!!

푸드마일리지가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

푸드마일리지는 음식을 만드는 재료가 우리 식탁으로 오기까지의 이동거리입니다. 푸드마일리지가 큰 식품은 멀리서 와서 탄소가 더 많이 발생했다는 의미입니다.



네 번째 방법!!

음식을 남기지 않아요.

음식물쓰레기는 하루 1만 5,903톤이 발생하고 있습니다. 음식물쓰레기 처리 비용은 연간 8천억원 이상 소요되고, 처리 시 온실가스가 배출됩니다. (2017년 기준)

자료(그림사진) 출처 : 환경부, 국가환경교육센터(푸름이 이동환경교실:지구가 우리에게 보내는 시그널/채식을 향한 첫걸음), 영양과 식생활(3학년, 경기도교육청), 채소랑 과일랑 여섯고개 습바곡집(보건복지부, 한국건강증진재단)



절기 이야기 (12월)- 동지 (12월 22일)

동지는 일 년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기. 우리 민족은 이 동지를 아세 (亞歲:다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.

<팥죽>



<동치미>



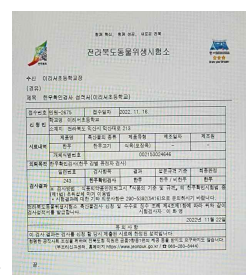
이리서초등학교 학교급식 소식

● 식재료 안전성 검사 실시

11월 15일(화) 급식용 쇠고기 한우확인검사를 전북동물위생시험소에 의뢰한 결과 한우로 판정되었습니다.

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.



2022년 12월		식생활 교육			
★사랑의 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
★건강한 밥상 목요일		★행복한 밥상 금요일			
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함		학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다.		12. 1 <12월 생일축하밥상> 친환경 찰기장밥. 쇠고기미역국.(5.6.13.16.) 돼지갈비찜.(5.6.10.13.) 시금치고추장무침.(5.6.) 도라지고추장볶음(자율).(5.6.12.13.) 배추김치.(9.) 굴떡.(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/25.8/202.2/3.6	
12. 2		12. 2		12. 2	
친환경 영양잡곡밥.(5.) 채소감자탕.(5.6.13.) 양배추오이생채(자율)(5.6.13.) 미역줄기볶음.(5.6.13.) 치즈치킨까스(오븐).(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치.(9.) 로제소스 떡볶이.(5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.1/22.8/229/5.5		친환경 클로렐라쌀밥. 오색떡국.(5.6.13.) 훈제오리,소스.(1.5.6.12.13.) 꼬시래기무침.(5.6.13.) 도토리묵, 양념장(자율)(5.6.13.) 배추김치.(9.) 친환경 굴. * 에너지/단백질/칼슘/철 564.8/21.6/193.3/3.7		새우달걀볶음밥.(1.5.6.9.13.) 콩나물국.(5.13.) 만두튀김.(1.5.6.13.) 연근부각(자율).(5.6.) 무생채. 배추김치.(9.) 과일요거트생크림샐러드.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/26.7/223.4/4.2	
12. 8		12. 8		12. 8	
친환경 찹쌀미밥. 냉이김치국.(5.6.9.13.) 콩나물무침.(5.6.) 스틱생선까스(명태살).(1.5.6.) 총각김치.(9.13.) 떡먹는피자(컵).(1.2.5.6.13.) 오이스틱+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545/26.8/376.2/4.7		친환경 녹미밥. 오징어무국.(13.17.) 단호박달걀.(5.6.13.15.) 소시지파스타볶음.(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치.(9.) 파인애플(링). 톳두부무침(자율).(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548/31.6/119.2/2.4		친환경 녹미밥. 오징어무국.(13.17.) 단호박달걀.(5.6.13.15.) 소시지파스타볶음.(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치.(9.) 파인애플(링). 톳두부무침(자율).(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548/31.6/119.2/2.4	
12. 9		12. 9		12. 9	
친환경 현미참쌀밥. 어묵국.(1.5.6.13.) 연두부달걀찜.(1.5.9.13.) 꾸꾸미볶음.(5.6.13.) 깍두기.(9.) 유기농포도푸딩. 찐양배추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.6/22.9/215.6/3.8		친환경 녹미밥. 우리콩 청국장찌개.(5.) 미나리숙주무침. 두부면접채(자율).(5.6.13.18.) 참치숙 달걀만두.(1.2.5.6.13.18.) 한돈치즈볼꼬치.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치.(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/32.5/255.9/6.1		콩나물툰밥.(5.6.) 새송이미역국.(5.6.13.) 순살치킨튀김.(5.6.13.15.) 김구이. 배추김치.(9.) 고구마생채(자율).(13.) 양념간장.(5.6.) 제주강골한라봉쥬스.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.9/24.7/204.8/3.3	
12. 15		12. 15		12. 15	
친환경 귀리밥. 건새우아욱된장국.(5.6.9.) 한돈숙육.(5.6.10.13.) 오이부추무침.(13.) 배추김치.(9.) 비건브라우니.(6.) 상추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.4/28.8/210.1/3.6		친환경 현미참쌀밥. 참치김치찌개.(5.6.9.13.) 허브치킨 참스테이크(5.6.12.13.15.) 시금치들깨무침.(5.6.) 참쌀김부각(자율).(5.) 백김치.(9.) 수제요거트(시리얼).(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.4/34.5/289.9/5.7		친환경 현미참쌀밥. 참치김치찌개.(5.6.9.13.) 허브치킨 참스테이크(5.6.12.13.15.) 시금치들깨무침.(5.6.) 참쌀김부각(자율).(5.) 백김치.(9.) 수제요거트(시리얼).(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.4/34.5/289.9/5.7	
12. 16		12. 16		12. 16	
친환경 클로렐라쌀밥. 맑은 순살아귀탕. 새송이메추리알장조림.(1.5.6.13.) 참나물김치전.(5.6.9.13.) 배추김치.(9.) 산양우유요구르트.(2.) 문어,브로콜리+초고추장(자율).(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.9/23/144.5/3.8		친환경 현미참쌀밥. 순두부탕,양념장.(5.6.13.) 풀면무침.(5.6.13.) 한돈버섯불고기(간장).(5.6.10.13.) 목이버섯볶음(자율).(5.6.) 배추김치.(9.) 기관지 튼튼 배. * 에너지/단백질/칼슘/철 555/31.2/132.5/3.1		잔치국수.(1.5.6.13.) 오리스테이크.(1.2.5.6.12.13.) 김치무침.(5.6.9.13.) 롤리팝떡꼬치.(5.) 사과쥬스.(13.) 모듬채소구이(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 546.2/17.6/124.9/2.5	
12. 22 동지		12. 22 동지		12. 22 동지	
친환경 녹미밥. 근대된장국.(5.13.) 파래무생채(자율).(13.) 건파래멸치볶음.(5.6.13.) 닭갈비.(2.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 동지팔죽.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.9/25.9/149.5/3.6		화이트스프.(2.5.6.13.) 토마토들깨스파게티.(1.2.5.6.12.13.15.) 새우치즈구이.(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치.(9.) 오이피클(자율). 크리스마스케이크.(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.2/22.3/323.9/3.7		화이트스프.(2.5.6.13.) 토마토들깨스파게티.(1.2.5.6.12.13.15.) 새우치즈구이.(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치.(9.) 오이피클(자율). 크리스마스케이크.(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.2/22.3/323.9/3.7	
12. 23		12. 23		12. 23	
친환경 찹쌀미밥. 콩나물김치국.(5.9.13.) 부추잡채.(5.6.13.) 고사리달걀부침(자율).(1.5.6.12.) 치즈돈까스.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 총각김치.(9.13.) 아이스슈.(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/21.2/232.4/2.8		친환경 찰기장밥. 시금치된장국.(5.6.13.) 세발나물겉절이.(5.6.13.) 오리불고기.(5.6.13.) 복주머니만두.(1.2.5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 배추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/24.5/202.9/3.4		친환경 현미참쌀밥. 상생수제비국.(1.5.6.13.18.) 청경채나물.(5.6.) 한돈고사리볶음.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 겉절이(자율).(13.) 우리밀초코칩쿠키.(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/27.2/216/3.6	
12. 29		12. 29		12. 29	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
친환경 찹쌀미밥. 콩나물김치국.(5.9.13.) 부추잡채.(5.6.13.) 고사리달걀부침(자율).(1.5.6.12.) 치즈돈까스.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 총각김치.(9.13.) 아이스슈.(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/21.2/232.4/2.8		친환경 찰기장밥. 시금치된장국.(5.6.13.) 세발나물겉절이.(5.6.13.) 오리불고기.(5.6.13.) 복주머니만두.(1.2.5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 배추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/24.5/202.9/3.4		친환경 현미참쌀밥. 상생수제비국.(1.5.6.13.18.) 청경채나물.(5.6.) 한돈고사리볶음.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 겉절이(자율).(13.) 우리밀초코칩쿠키.(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/27.2/216/3.6	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1	
12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식		12. 30 졸·종업식	
참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2.) 아삭고추. 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.9/126.3/3.1		참치마요볶음밥.(1.5.6.13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 용가리치킨.(1.5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 진한 코코아.(2			

☐ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2022. 11. 28

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...