

● 당류란?

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다. 당류는 1g 당 4Kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.



주로 간과 근육에 저장
많은 양의 당을 섭취시
지방으로 전환



에너지를 내는
체내 에너지 공급원

식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류함량



● 당류 과다 섭취시 문제점 ●



당류 섭취를 줄이려면?



영양성분을 확인 후, 당 함량이 적은 제품 구매

- ▶ 영양성분 표시가 있는 제품은 당류 함량을 확인
- ▶ 유사한 식품유형은 당류 함량을 비교한 후 당 함량이 적은 제품을 구매



출처: 식품의약품안전처(“일주일만덜달게”)

● 영양소 이야기

비타민B6 (피리독신)

비타민B6(피리독신)는 단독으로 생리활성을 주는 것이 아니고 활성형태인 PLP형태로 여러 성분들과 함께 우리몸 세포 대사에 중요한 생리활성을 나타낸다.

- ▶ 정신건강 및 두뇌건강증진, 에너지 대사 활성화, 헤모글로빈 합성, 세포막 성분 합성, 유전자 발현
- ▶ 대표음식: 우유, 바나나, 새우, 가금류, 참치, 시금치 등

9월 식단 안내

	-	-	-	9월 1일(목)	9월 2일(금)
조식	-	-	-	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 오삼불고기(5.6.10.17.) 고기깻잎전(1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 쥬시콜(2.)	친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(8.17.18.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 메밀김치전병(2.3.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 시리얼&우유(2.5.6.)
중식	-	-	-	친환경잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 쪽파나물무침 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 감자베이컨오븐구이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	친환경흑미밥 우리콩비지찌개(5.9.10.13.18.) 왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 백김치(9.13.) 방울토마토(12.)
석식	-	-	-	참치마요밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) 치커리유자청무침(13.) 배추김치(9.13.) 파인애플주스(5.13.)	-
	9월 5일(월)	9월 6일(화)	9월 7일(수)	9월 8일(목)	9월 9일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 누룽지 청경채초무침 김치불고기(9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 검은콩칼슘두유(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 오징어콩나물찜(5.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 오렌지주스(5.13.) 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.)	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 야채계란찜(1.2.) 연양식불고기/파채(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 복어달걀국(1.13.) 비엔나만두강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 시리얼&우유(2.5.6.)	-
중식	친환경잡곡밥(5.) 낙지덮밥소스(5.6.10.17.) 쪽파계란국(1.) 오이부추무침 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 애호박느타리볶음(9.13.) 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 맛김(13.) 열무겉절이	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 짬뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) 머쉬룸투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 간풍기(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 갈릭스틱(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 보리새우무조림(5.6.9.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 송편(5.13.)	추석연휴
석식	친환경잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12.) 큐브목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 새우브로콜리볶음(2.5.6.9.10.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 아비코카레소스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 수제뿌링클치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 짜먹는워터젤리(포도)	친환경잡곡밥(5.) 매콤콩나물국(5.) 부추두부무침(5.) 숯불오리불고기(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 미니핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	-	-

	9월 12일(월)	9월 13일(화)	9월 14일(수)	9월 15일(목)	9월 16일(금)
조식	-	날치알햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.) 계란후라이(1.) 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 백김치(9.13.) 레몬에이드	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 사골떡국(1.13.16.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.) 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경잡곡밥(5.) 북어미역국(13.) 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) 닭다리허브소금구이(1.5.13.15.) 배추김치(9.13.) 한끼오트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) 두부양념조림(5.6.13.) 백순대야채볶음(6.10.) 배추김치(9.13.) 스트로베리미니도넛(1.2.5.6.)
중식	대체휴일	주꾸미낙지비빔밥(5.6.13.) 아욱두부된장국(5.6.18.) 미역양파초무침 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 메이플칸파이(1.2.5.6.13.14.)	친환경잡곡밥(5.) 낙지김치수제비국(5.6.9.13.18.) 무생채(13.) 바삭불고기/파채(5.6.9.10.12.17.18.) 들깨새송이버섯볶음 크림치즈찰떡(6.)	친환경잡곡밥(5.) 닭개장(13.15.16.) 다시마쌈/초장 해물볶음/소면(1.5.6.9.13.17.18.) 김치부침개(1.2.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 리치에이드(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기무국(1.2.5.16.18.) 흑임자깨죽 감자닭볶음탕(5.6.15.) 오색미니어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.)
석식	-	친환경잡곡밥(5.) 만두국(1.5.6.10.16.18.) 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) 감자채볶음(2.6.10.) 참치김치볶음(9.13.18.) 방울토마토(12.)	친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) 미역줄기볶음(5.) 순살닭강정(1.4.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 베리베리풍당요거트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 매콤콩나물무침(5.) 생선까스&감자튀김(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 클피스(파인)(2.11.12.)	-
	9월 19일(월)	9월 20일(화)	9월 21일(수)	9월 22일(목)	9월 23일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 소고기육개장(2.5.6.13.16.18.) 숙주김가루무침 한돈육원전/케첩(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)	친환경잡곡밥(5.) 건새우근대국(5.6.9.13.18.) 돈사태야채볶음(5.6.10.) 옥수수큰치즈구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 쇠고기스프(2.5.6.13.16.) 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.) 얼라이브 망고주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 사골곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) 오리콩나물불고기(5.13.) 감자채전(1.2.6.9.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 블루베리	굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.16.18.) 유부미소된장국(5.6.18.) 알감자조림(5.6.13.) 허브칼집소세지/케첩(2.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 레드핑크블라썸주스(13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 돈육호박고추장찌개(5.6.10.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 도토리묵/양념장(5.) 고구마그라탕(2.) 배추김치(9.13.) 키위	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 갈치감자조림(5.6.) 도라지들깨볶음(5.6.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 뿌띠첼젤리(복숭아)(2.5.11.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 맛살계란탕(1.2.5.6.13.) 짜장면(1.5.6.10.13.16.) 반달단무지 중화군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 제주캐플주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 매운꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 연두부/양념장(5.) 멸치파리고추볶음(5.13.) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 바나나	친환경잡곡밥(5.) 해물매운탕(5.6.8.9.13.17.18.) 야채계란찜(1.2.) 건파래볶음(5.13.) 통살새우까스/소스(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.) 견과믹스
석식	친환경잡곡밥(5.) 아욱두부된장국(5.6.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 베트남쌀국수(5.6.16.) 고들단무지 매콤닭봉그릴구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 청포도에이드(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 간장깻잎지(13.18.) 두부/참치김치볶음(5.6.9.) 대패삼겹살볶음(5.6.10.16.18.) 글레이즈두부도넛(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 미역국수야채무침(5.6.) 회오리감자(5.) 데리야끼닭날개구이(5.6.13.15.) 백김치(9.13.)	-

	9월 26일(월)	9월 27일(화)	9월 28일(수)	9월 29일(목)	9월 30일(금)
조식	김치볶음밥/김가루(5.9.13.18.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 콘샐러드(1.5.13.) 스크램블에그(1.) 베이컨오븐구이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 무채들깨국(5.6.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 오징어야채무침(17.) 배추김치(9.13.) 토마토슬라이스/발사믹소스(1.2.5.6.12.)	친환경잡곡밥(5.) 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) 푸실리파스타샐러드(1.2.5.6.13.) 베이컨콘치즈토스트(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 초코우유(2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 가래떡구이/꿀	친환경잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 김치불고기(9.10.13.18.) 두부달걀전/양념장(1.5.) 총각김치(9.13.) 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 황태무채국(5.) 매콤오징어바(1.5.6.13.17.) 오리훈제/무쌈(1.5.13.) 숙주나물 햄소세지피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 오이깍두기(5.6.) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) 가자미구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 애플망고바	친환경흑미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) 야채달걀말이*(1.) 쪽파김치(5.6.) 포켓팝콘(카라멜맛)(2.5.16.)	친환경잡곡밥(5.) 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) 막국수야채무침(3.5.) 무나물들깨볶음(5.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 고구마순볶음 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) 얼갈이겉절이(5.6.13.18.) 미니크루아상(1.2.5.6.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 얼큰북어국(13.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 콩나물파채무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 쁘띠첼워터젤리(2.5.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 유부미소된장국(5.6.18.) 케이준감자튀김/케첩(5.12.13.) 배추김치(9.13.) 미국식핫도그(1.2.5.6.10.13.15.16.)	달걀굴소스볶음밥(1.5.6.13.18.) 유니짜장소스(1.5.6.10.13.16.) 부추달걀국(1.) 반달단무지 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.)	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 계란장조림(1.5.6.13.) 호박버섯볶음 닭꼬치/양념소스(5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/jangsuh> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 **건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료**를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 **가정에서도 연계하여 잘 지도**해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.