



배려하고 존중하는 민주시민 육성

6월 영양소식지

이리공고 제2024 -90호
발송부서: 식생활관

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 식생활관 (063)722-3002

이 달의 절기 : 단오 (음력 5월 5일)

단오절이란, 음력5월 5일로 수릿날 또는 천중절이라고도 합니다. 우리의 조상들이 농사를 지을 때 땅에 씨를 뿌리고 모내기를 한 후 약간의 휴식이 준비되는 시점이 단오절입니다. 『동국세시기(東國歲時記)』에는 단옷날 산에서 자라는 수리취[戌衣翠]라는 나물을 뜯어 떡을 해먹기도 하고 쑥으로 떡을 해서 먹는데, 그 모양이 마치 수레바퀴처럼 둥글기 때문에 수릿날이라는 명절 이름이 생겼다고 합니다.



궁금해요 영양쌤: 소비기한이 뭐예요?

소비기한이란?



식품 등(건강기능식품 포함)에 표시된 보관 방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한을 말합니다.

유통기한 vs 소비기한

유통기한과 소비기한의 차이점을 알아봅시다.



유통기한

영업자 중심의 표시제

제품의 제조일로부터 소비자에게 유통·판매가 허용되는 기한



소비기한

소비자 중심의 표시제

식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한

유통기한 vs 소비기한

소비기한은 식품의 맛, 품질 등이 급격히 변하는 시점을 설정실험한 품질안전한계기간의 80-90%로 설정한 것, 유통기한은 60-70%로 설정한 것입니다.

* 예시 : 생면의 품질 유지기간이 10일 이라면, 유통기한은 6-7일, 소비기한은 8-9일



6월 식단

	월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
	3	4	5	6	7
조식		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	햄버거 *(1.2.5.6.10.12.15.16) 음료(13)		
중식	귀리밥 들기름막국수(3.6) 돈육김치찌개(5.9.10) 호박익찜 닭다리살소금구이(15) 알타리김치(완)(9) 수박 양념류(5.6.9.13)	차수수밥 두부달걀국(1.5) 오이무침 제육볶음(10) 맛살깻잎전/양파장 (1.5.6.10.15.16) 뿌링소떡소떡 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 양념류(5.6.9.13)	옛날도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 얼갈이된장국 요거트과일샐러드(2.12) 양념돈가스(1.5.6.10) 백김치(9) 망고주스(13) 양념류(5.6.9.13)	현충일	재량휴업일
석식	참쌀밥 감자피만두국 (1.5.6.10.16.18) 시금치나물 제육볶음(10) 배추김치(완)(9) 음료(13) 콘치즈구이(1.2.5.13)	참쌀밥 소고기무국(5.16) 돈육김치찜(9.10) 타코야끼 (1.2.5.6.7.10.15.16.18) 깻잎지(5.6) 알타리김치(완)(9) 음료(13)			
	10 단오(음력5.5)	11	12	13	14
조식		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄(1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	닭강정샌드위치*(1.2.5.6.15) 음료(13)		
중식	찰보리밥 전복상계탕(15.18) 파프리카무침 아몬드카레고등어구이(5.6.7) 배추김치(완)(9) 수리취떡 요구르트100(2) 양념류(5.6.9.13)	찰흙미밥 얼큰콩나물국(5) 고춧잎나물 소불고기(16) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(완)(9) 한라봉젤리 양념류(5.6.9.13)	밥버거(1.5.9) 미니메밀국수(3.5.6.7.18) 시금치나물 만두튀김(1.5.6.10.16.18) 깍두기(완)(9) 수제블루베리요거트(2) 양념류(5.6.9.13)	재량휴업일	재량휴업일
석식	참쌀밥 소고기미역국(16) 닭장각구이(5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 음료(13) 치즈볼(1.2.5.6) 오이, 파프리카/쌈장	참쌀밥 북어포무국 로메인겉절이 닭갈비(15) 시카고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) 음료(13)			
	17	18	19	20	21
조식		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	햄버거 *(1.2.5.6.10.12.15.16) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	찰흙미밥 북어달걀국(1.5) 고구마순돌깨볶음 돈육낙지볶음(10) 크로켓/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(완)(9) 그린주스(13) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 소고기무국(5.16) 닭볶음탕(15) 로메인겉절이 치즈스틱/케첩 (1.2.5.6.12) 배추김치(완)(9) 초코구슬아이스크림 (1.2.5) 양념류(5.6.9.13)	통밀밥(6) 미니우동(1.2.5.6.7.9.18) 더덕고추장무침 새우튀김/머스터드(1.5.6.9.13) 타코야끼(1.2.5.6.7.10.15.16.18) 깍두기(완)(9) 사과주스(13) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 버섯된장국(5) 야채달걀말이(1) 삼겹살구이(10) 배추김치(완)(9) 모듬쌈/쌈장 자두주스 양념류(5.6.9.13)	귀리밥 문어숙회냉국(5.6.16) 감자조림 오리고추장불고기 배추김치(완)(9) 스테비아방울토마토(12) 양념류(5.6.9.13) 도시락김

	월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
석식	17	18	19	20	21
	참쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 갯잎순볶음 아몬드카레고등어구이 (5.6.7) 찰떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18) 깍두기(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 유부잔치국수(5.6.13) 두부조림(5) 유자청치커리무침(13) 치킨꼬치바(5.6.12.15) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 콩나물김치국(5.9) 고춧잎나물 분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(완)(9) 음료(13)	자장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 단무지무침 청경채나물 치킨꺾바로우 (1.5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 음료(13)	
조식	24	25	26	27	28
		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	닭강정샌드위치 *(1.2.5.6.15) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	차수수밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 두부조림(5) 브로콜리/초장 오리훈제야채볶음 (5.6.13.18) 고구마줄기김치 미니크루아상(1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13)	찰보리밥 해물된장찌개(5.8.9.18) 콩나물무침(5) 자메이카치킨(15) 배추김치(완)(9) 감자반(5) 샤인머스켓주스 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(소)(5) 자장면(5.6.10.13.16) 두부김치국(5.9) 동파육(5.6.10.13.18) 청경채찜 파김치(수) 굴 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 공심채볶음 삼치데리야끼구이(5.6.13) 용가리떡갈비 (5.6.10.12.15.16.18) 알타리김치(완)(9) 얼려먹는요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)	김가루주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 콩나물국(5) 국물떡볶이(5.6.13) 새송이버섯볶음(5) 뱅글뱅글소시지 (2.5.6.10.15.16) 깍두기(완)(9) 콜피스(2) 양념류(5.6.9.13)
석식	참쌀밥 쫄면(5.6) 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 삼겹살구이(10) 배추김치(완)(9) 야채스틱/쌈장 음료(13)	참쌀밥 아욱된장국(5) 달걀찜(1) 그린샐러드/오리엔탈 0(5.6.12) 고메황박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고구마줄기김치 음료(13)	참쌀밥 시래기감자탕(10) 떡볶이(1.5.6.13) 오이무침 명태까스/타르타르 s(1.2.5.6.12) 배추김치(완)(9) 음료(13)	참쌀밥 참치김치찌개(5.9) 연두부/양념장(5) 가지나물 파닭(1.5.6.15) 깍두기(완)(9) 음료(13)	

※ 식품 알레르기 정보

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

※ 우리학교 급식 식재료 원산지안내

친환경쌀(국내산), 김치(고춧가루포함,국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산),닭고기(국내산), 달걀(국내산), 오징어(국내산)

※ 매주 수요일 ‘잔반 없이 다 먹는 날’