



가정통신문

제 2025-67호
 발송일 2025.6.2
 문의전화 251-4920
 070-4066-7277

제목

2025년 6월 영양소식 및 식단

올바른 식습관

☺ 올바른 식습관이란?

- 끼니마다 5가지 식품군을 편식하지 않고 골고루 먹기
- 꾸준한 운동을 위해 나이에 맞는 표준체형을 유지하기
- 규칙적인 식사를 하고 간식을 지나치게 많이 먹지 않기

☺ 식품구성 자전거란?

- 매일 신선한 채소, 과일과 함께 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형 있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강 체중을 유지할 수 있다는 것을 표현합니다.

우리 몸에 필요한 영양소들은
 여러 식품에 골고루
 들어있어요.
식품구성자전거를 보면서
 골고루 적당량을 먹는 습관을
 가져볼까요?

곡류 매일 2~4회 섭취
 우리가 활동하는데
 필요한 에너지를 만들어주고,
 우리의 뇌가 활발하게 활동하도록 도와줘요.

- ✓ 흰밥, 흰밥보다 잡곡밥, 통밀밥을 먹어요.
- ✓ 간식으로 감자, 고구마, 떡을 먹어요.

고기·생선·달걀·콩류
 매일 3~4회 섭취
 우리 몸을 구성하는 단백질이 풍부해요.

- ✓ 참깨, 두부부침, 비지 등 콩으로 만든 음식을 먹어요.
- ✓ 샐러드에 두부를 넣어 먹어요.

채소류 매일 2가지 이상 섭취
 비타민과 식이섬유가 풍부하고,
 녹색 채소에는 칼슘도 많아요.

- ✓ 식사할 때 나물 등의 채소반찬을 먹어요.
- ✓ 샐러드에 양배추, 오이, 셀러리 등 채소를 넣어요.

과일 매일 1~2개 섭취

비타민과 식이섬유가 풍부하고,
 식이섬유는 장 운동을 도와서
 변비예방을 도와줘요.

- ✓ 신선한 과일을 먹어요.

우유·유제품류 매일 1~2잔 섭취

칼슘과 단백질이 많아서 몸의 뼈와 치아를
 만드는데 중요한 영양소예요.

- ✓ 간식으로 우유, 플레인 요거트, 치즈를 먹어요.

물 매일 섭취

물은 우리 몸에서 영양소를
 잘 사용 하게 운반해주며,
 노폐물을 소변으로 배출하게 도와줘요.

- ✓ 탄산 음료나 스포츠 음료보다 물을 마셔요.



6월 학교급식 식단 안내

	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경혼합잡곡밥(5) - 맑은미역국(5.6) - 양념돼지갈비(5.6.10.13) - 도토리묵상추무침(5.6.13) - 잡채(1.5.6.13) - 깍두기(9) - 방울토마토(12) 	선거일	<ul style="list-style-type: none"> - 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) - 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) - 사과치커리유자무침(1.2.5.6) - 떡볶이(1.5.6.12.13) - 배추김치(9) - 블루베리즙 	<ul style="list-style-type: none"> - 녹차카테킨쌀밥 - 잔치국수(1.5.6) - 돼지두루치기&두부(5.6.9.10.13) - 스틱피쉬커틀릿&타르타르소스(1.5.6) - 깍두기(9) - 떠먹는요거트(2.6) 	현충일
	* 에너지/단백질/칼슘/철 949.9/36.0/146.1/4.2		* 에너지/단백질/칼슘/철 977.3/45.1/150.8/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 977.4/42.7/141.2/3.8	
석 식	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 돈육김치찌개(5.9.10) - 닭갈비(5.6.13.15) - 양배추숙쌈&쌈장(5.6) - 치킨너겟&머스타드(1.2.4.5.6.15.16) - 회오리감자(5.6) - 배추김치(9) 	선거일	석식없음	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 돈육된장찌개(5.6.10) - 상추&쌈장(5.6) - 목살오븐구이(10) - 비엔나소시지구이&케첩(2.5.6.10.12.15.16) - 배추김치(9) - 뽀뽀코(2) 	현충일
	* 에너지/단백질/칼슘/철 958.0/46.7/161.2/2.9			* 에너지/단백질/칼슘/철 961.4/42.5/133.2/3.8	

* 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

6월 학교급식 식단 안내

	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
	월	화	수	목	금
중식	<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 부추달걀국(1.5.6) 알본디가스(동물복지)(1.2.5.6.10.12) 에그토르티야&소스(1.2.5.6.10.12.16.18) 단무지 배추김치(9) 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰콩나물국(5.6) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 목은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) 애호박새송이볶음(5) 깍두기(9) 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 양상추샐러드(1.2.5.6.12) 쫄면채소무침(5.6.13) 경양식돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 순두부달걀찜(1.5) 매콤콩나물무침(5) 카레고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 음료수(2.11) 	<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17) 보쌈(2.5.6.10.13) 상추&쌈장(5.6) 고기완자전(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 905.0/30.5/235.3/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 878.7/42.4/122.3/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 919.4/20.7/92.4/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 875.7/37.6/150.0/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 931.4/41.8/146.5/3.9
석식	<ul style="list-style-type: none"> 후리가케김가루작은밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 맑은유부국(1.2.5.6.7.9.13.18) 깍둑무오이피클(13) 두꺼떡볶이(1.2.5.6.12.13) 불닭맛김말이&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 닭개장(15) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 오이부추무침(13) 밥싸먹는오리햄(1.2.5.6.16) 배추김치(9) 사브레쿠키(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 흰쌀밥 남도물갈비(5.10) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 지파이(1.2.5.6.15.16.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 음료수(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 한우사골떡국(1.13.16) 오리고추장불고기(5.6.13) 숙주나물무침 깍두기(9) 에그랑뎡&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) 단무지 배추김치(9) 연유갈릭토스트(1.2.5.6.16) 음료수 날치알김치주먹밥(9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 937.6/16.7/136.5/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 955.8/46.4/81.8/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 931.8/43.8/91.2/2.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 976.5/32.0/168.9/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 912.2/22.4/144.7/2.2

* 알레르기 정보 *

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

6월 학교급식 식단 안내

	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
	월	화	수	목	금
중 식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 신의주찰순대국 (2.5.6.8.10.13.16) - 안동찜닭 (5.6.13.15) - 숙주나물무침 - 치즈너겟&케첩 (1.2.5.6.12.15.16) - 깍두기 (9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 한우콩나물밥&양념장 (5.6.16) - 시래기된장국 (5.6) - 사각어묵채간장조림 (1.5.6.13) - 오이부추무침 (13) - 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) - 깍두기 (9) - 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 비빔막국수 (3.5.6.13) - 오징어무국 (5.17) - 상추&쌈장 (5.6) - 배추김치 (9) - 요구르트 (2) - 수제족발 (5.6.10.13) 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 쇠고기무국 (5.6.16) - 두부양념조림 (5.6.13) - 매콤한순살닭갈비 (5.6.13.15) - 옛날소시지달걀부침 &케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) - 배추김치 (9) - 에그타르트 (1.2.5.6.16) 	<ul style="list-style-type: none"> - 짜장덮밥 (2.5.6.10.13.16) - 해물짬뽕순두부찌개 (5.6.8.9.10.13.17.18) - 야채&김치만두 (5.6) - 탕수육&소스 (2.5.6.10.13.16) - 단무지 - 배추김치 (9) - 음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 974.2/38.2/246.9/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 914.1/44.7/168.0/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 905.2/44.2/186.0/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 957.2/46.3/104.5/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 970.8/38.3/146.7/10.1
석 식	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 돈가스김치나베 (1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) - 순두부달걀찜 (1.5) - 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) - 닭꼬치 (5.6.15) - 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 맑은미역국 (5.6) - 매콤콩나물무침 (5) - 비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18) - 오리훈제&머스타드&무쌈 (1.2.5.6) - 배추김치 (9) - 육포김스넥 (2.5.6.9.16) 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 햄감자고추장찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 옥수수팔짚빵 (2.5.6) - 버섯양파볶음 - 팔콘치킨&소스 (1.5.6.12.15) - 활짝핀떡갈비 (5.6.10.16) - 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> - 나시고령볶음밥 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) - 베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) - 매콤진미채조림 (5.6.13.17) - 김치치즈피자볼카츠 &케첩 (2.5.6.9.10.12) - 배추김치 (9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 참치김치찌개 (5.9.16.18) - 상추&쌈장 (5.6) - 오이고추쌈장무침 (5.6) - 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.12.15.16) - 배추김치 (9) - 음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 955.7/33.9/149.4/9.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 914.1/30.1/170.9/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 935.0/32.7/63.0/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 979.2/47.1/109.6/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 978.8/41.0/130.2/3.0

* 알레르기 정보 *

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

6월 학교급식 식단 안내

	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
	월	화	수	목	금
중식	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 목은지돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10) - 미역줄기볶음 (1.5.6.8) - 도시락김 - 떡갈비&파채무침 (2.5.6.10.13.16.18) - 깍두기(9) - 수박 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 팽이버섯유부된장국 (5.6) - 무쌈&야채스틱&쌈장 (5.6) - 부추애호박전 (5.6) - 오리대패불고기(5) - 배추김치(9) - 바람떡 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경발아현미밥 - 맑은유부국 (1.2.5.6.7.9.13.18) - 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) - 오이피클 - 돈마호크&소스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) - 배추김치(9) - 음료수 	<ul style="list-style-type: none"> - 친환경흑미밥 - 돈육두부김치찌개 (5.9.10) - 간장돼지갈비 (5.6.10.13) - 매운팽이버섯볶음 (5.6.13.18) - 동그랑땡&케첩 (1.2.5.6.10.12) - 총각김치(9) - 젤리음료 	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 돼지국밥 (5.6.10.13.16) - 그릴함박스테이크 &소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) - 비엔나채소볶음 (2.5.6.10.15.16) - 스팀두부&볶음김치 (5.9) - 깍두기(9) - 망고바
	* 에너지/단백질/칼슘/철 829.9/29.8/97.1/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 869.1/28.1/111.6/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 858.1/36.5/203.7/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 977.4/42.3/142.5/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 969.7/39.0/222.7/4.3
석식	<ul style="list-style-type: none"> - 흰쌀밥 - 우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) - 쫄면채소무침 (5.6.13) - 황금꿀고구마치즈 롤까스&소스(1.2.5.6.10.12.16.18) - 단무지 - 배추김치(9) - 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> - 킹콩가리치킨마요 덮밥 (1.2.5.6.15.16.18) - 고추기름순두부찌개 (5.6.10) - 베이컨로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.16) - 감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) - 배추김치(9) - 사과즙 	<ul style="list-style-type: none"> - 달콤한단호박스프 (2.5.6.13.16) - 코울슬로샐러드 (1.2.5.6.13) - 매콤오징어팝콘 (2.5.6.16.17) - 웨지감자튀김&케첩 (5.6.12) - 오라떼 - 핫치킨싸이버거 (1.2.4.5.6.10.12.15.16) 	석식없음	<ul style="list-style-type: none"> - 참치김치마요밥버거 (1.2.5.6.9.13.15.16.18) - 부추달걀국(1.5.6) - 오이부추무침 (13) - 매콤사각어묵채볶음 (1.5.6.13) - 스위트포테이토콘 치즈피자(1.2.5.6) - 음료수
	* 에너지/단백질/칼슘/철 892.9/18.8/89.5/1.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 979.2/34.1/161.9/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 830.6/20.4/79.5/2.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 936.3/33.1/375.8/3.0

* 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

◆식재료 원산지◆

(변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,
 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,
 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산,
 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,
 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)
 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산,
 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,
 바지락살:국내산, 게:중국산

6월 학교급식 식단 안내

	6/30				
	월				
중식	<ul style="list-style-type: none"> - 떠먹는유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) - 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) - 깍둑무오이피클(13) - 두끼떡볶이 (1.2.5.6.12.13) - 모듬튀김(김말이&고구마튀김) (2.5.6.12.16) - 배추김치(9) - 음료수(13) 				
	* 에너지/단백질/칼슘/철 944.5/28.0/432.3/9.9				
석식	석식없음				

* 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

◆식재료 원산지◆

(변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,
 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,
 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산,
 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,
 다랑어(가공품):원양산, 두부:대두(국내산)
 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산,
 런천미트:돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산,
 바지락살:국내산, 게:중국산