



가정통신문

제 2021-133호

발송일 2021. 11. 25.

문의전화 식생활관 251-4920

제 목

2021년 12월~2022년 2월 영양소식 및 식단표



노로바이러스 주의!

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다.

노로바이러스 감염 증상

잠복기간 12~48시간

주요 증상

설사, 구토, 구역질, 복통



기타 증상

발열, 두통, 몸살



노로바이러스 식중독 감염경로

음식 또는 물 또는 환경



오염된 음식



오염된 물



감염자와 함께 식사



감염자가 만든 음식



감염자의 분변이나 구토물

노로바이러스 식중독 예방요령



손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기



물은 끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로 세척하기
다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히 익혀먹기
어패류는 중심온도 85°C, 1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고
음식 섭취 시 개인 식기 사용하기

겨울철 건강관리

건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다.

겨울 절기(동지)-12.22

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.



한 해의 시작(설날)-2.1



설날은 음력 1월 1일로 새해 첫날을 맞이하는 날입니다. 설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만둣국, 약과, 다식, 수정과, 식혜 등이 있습니다. 그중 떡국은 설날의 대표적인 음식으로 설에 떡국을 먹어야 나이 한 살을 먹는다고 믿었습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]

◆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:미국,캐나다,호주,콩:국내산,새우/가공품:베트남산/베트남산,오징어:국내산/칠레,페루산,중국산,런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산,바지락살:국내산

12월 학교급식 식단 안내

			12/1	12/2	12/3
	월	화	수	목	금
조식			흰쌀밥 김치뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.) 닭고기메추리알장조림(1.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 체크초코/우유(2.5.6.13.) 과일(배)/9-11월	흰쌀밥 홍합우국(13.18.) 토마토푸살리스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 미니슈크림파이(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 두부구이(1.5.6.13.) 복음김치(9.13.) 과일(사과)
			*에너지/단백질/칼슘/철 955/36.1/664.8/13.1	*에너지/단백질/칼슘/철 752.5/37.7/177.1/5	*에너지/단백질/칼슘/철 744/40.2/160.1/4.4
중식			팽이버섯유부된장국(5.6.13.) 자장면/메인(2.5.6.10.13.) 후르츠탕수육&케첩소스(1.5.6.10.11.13.) 불짬뽕군만두(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 단무지(13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 로제찜닭/파르팔레(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 무생채(5.6.9.13.18.) 오이부추무침(9.13.) 옥수수알김치전(5.6.9.13.17.) 뽕로로유산균요구르트(2.)	친환경보리밥 김치수제비국(5.6.9.13.) 스틱떡갈비간장조림(2.5.6.10.13.15.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.) 파채돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)
			*에너지/단백질/칼슘/철 979.6/43.8/300.3/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 899.4/39.9/221.8/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1034.8/55.4/173.6/5.3
석식			현미밥 어묵우국(1.5.6.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 시금치된장무침(5.6.) 오리훈제/머스타드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 플리또주스(5.13.)	흰쌀밥 동태찌개(5.6.13.) 돈육마파두부조림(5.6.10.12.13.) 녹두만두전(1.5.6.9.10.13.16.18.) 참나물무침(5.6.13.) 찐고구마 배추김치(9.13.)	친환경발아현미밥 열무된장국(5.6.13.) 매콤닭고기감자조림(5.6.13.15.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 애호박새송이볶음(5.) 배추김치(9.13.)
			*에너지/단백질/칼슘/철 902.2/39.2/156.5/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 880.4/37.3/216.8/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철 857.1/38.3/140.2/5

* 알레르기 정보 *

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

12월 학교급식 식단 안내

	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 미트볼칠리소스조림(1.2.5.6.10.12.13.) 갈비교자만두(1.5.6.10.16.18.) 김치사태조림(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 생새우애호박국(5.9.13.) 흑미쌀찐빵(1.2.5.6.13.16.) 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.) 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 베이컨떡조림(5.6.10.12.13.) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 크래미달갈탕(1.5.6.8.13.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 하트♡파프리카연근전(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.)	흰쌀밥 감자수제비(1.5.6.13.) 낙지간장불고기(5.6.10.13.17.) 에그스크램블(1.5.) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 805.9/40.2/193.9/10	*에너지/단백질/칼슘/철 911.5/40/95/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1000.6/45.3/327.2/8.7	*에너지/단백질/칼슘/철 791.6/48.8/257.6/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 853.2/35.7/162.5/4.6
중식	친환경발아현미밥 달걀조랭이떡국(1.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 돈육교추장불고기(5.6.10.13.) 동그랑땡달걀부침(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 초코케익홀도넛(1.2.5.6.)	친환경보리밥 닭개장(13.15.) 시금치나물 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 매콤김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 수제소시지페스츰리(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	율무밥 김치콩나물국(5.9.13.) 허브함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.15.) 채소달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(13.)	클로렐라밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 청경채된장무침(5.6.) 싸먹는햄구이/케첩(6.10.13.) 배추김치(9.13.) 엄마손맛포도식혜(2.13.)	귀리밥 닭고기미역국(5.6.15.18.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 돈육&버섯강정(1.2.4.5.6.10.12.13.18.) 미니도시락김(13.) 매콤오징어바/소스(1.5.6.12.13.) 얼갈이겉절이(9.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1009.6/50.3/136.6/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1265.1/61.3/255.2/10.4	*에너지/단백질/칼슘/철 966.5/39.9/171.5/5	*에너지/단백질/칼슘/철 908.3/43.5/141.6/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 892.9/43.6/124.8/3.6
석식	차조밥 오징어무국(5.13.17.) 치킨너겟볶음(1.2.5.6.12.13.15.) 미역오이초무침(5.6.13.) 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 아이스망고샐러드(1.2.5.6.13.)	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 유부어묵된장국(1.5.6.13.) 숯불떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.18.) 김부각튀김(5.13.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)	친환경혼합잡곡밥(5.) 얼큰북어무국(13.) 알감자간장조림(5.6.13.) 푸실리베나볶음(1.5.6.10.12.13.15.18.) 돼지등뼈시래기조림(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 수제마늘토스트(1.2.5.6.13.)	후리가케볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 잔치국수/양념간장(1.5.6.9.13.) 꼬들단무지무침(하얇게)(13.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 스팸구이(5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 팽이버섯아욱된장국(5.6.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 옛날소시지달걀부침/케첩(1.5.6.10.12.13.) 숯불닭봉&떡구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 972.7/35.2/146.4/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 838.5/41.7/186.2/6.6	*에너지/단백질/칼슘/철 941/39.6/188.7/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 995.7/54.2/118.7/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 844.9/36/254.2/5.6

* 알레르기 정보 *

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

12월 학교급식 식단 안내

	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 달걀떡국(1.13.15.) 김치오리양념볶음(5.6.9.13.18.) 맛살볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 홍삼사과주스(2.13.)	흰쌀밥 유부어묵장국(1.5.6.13.18.) 돈육두반장볶음(5.6.10.12.13.15.18.) 짜먹는햄구이(6.10.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀가나슈롤케이크(1.2.5.6.)	흰쌀밥 부추닭곰탕/당면(5.6.13.15.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 시금치달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 팽이버섯아욱된장국(5.6.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 베이컨호박볶음(5.10.) 햄김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.) 건강한도라지배주스(2.13.)	간장달걀밥(1.5.6.13.18.) 근대된장국(5.6.9.13.) 김치손만두찜(1.5.6.9.10.13.18.) 매콤콩나물무침(5.13.) 갈릭버터새우구이(2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 탐라초코크런치바(2.5.6.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 851.9/30.8/193.8/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 811.5/53.8/231.7/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 999.6/49.6/357.9/9.1	*에너지/단백질/칼슘/철 894.1/42.7/219.6/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1002.2/45.1/200.5/12.8
중식	차조밥 북어포달걀국(1.5.6.13.) 토마토카레미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 콩나물무침(하얏게)(5.) 수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 링&초코요거톡(2.)	홍국쌀밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 파채간장불고기(5.6.10.13.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 통살오징어바강정(1.5.6.12.13.17.) 깍두기(9.13.) 또띠아아몬드칩(2.5.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.) 안심푹찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 무생채(5.6.9.13.18.) 건파래볶음(13.) 도토리묵김치무침(5.6.9.13.) 딸기생크림모닝빵(1.2.5.6.13.)	친환경보리밥 닭고기조랭이떡국(1.13.15.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 비엔나케찹볶음(2.5.6.10.12.13.) 돈육된장소스구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일(방울토마토)(12.)	아미노쌀밥 김치수제비국(5.6.9.13.) 매콤단무지무침 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 카레고등어구이(2.5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 던킨글레이즈도넛(1.2.5.6.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1098.4/56/491.1/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 993.4/52.9/205.3/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1010.4/53.2/164.9/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 961.7/45.9/106.5/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 832.1/37/163.8/4.1
석식	친환경보리밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18.) 불어묵고추장조림(1.5.6.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 회오리감자(5.)	흰쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 베이컨떡조림(5.6.10.12.13.) 고사리나물들깨볶음 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀생크림오믈렛(1.2.5.6.)	흰쌀밥 생새우애호박국(5.9.13.) 오이부추무침(9.13.) 꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.13.18.) 후르츠탕수육&간장소스(1.5.6.10.11.13.) 배추김치(9.13.) 쥬시쿨자두(2.)	어묵우동(1.5.6.9.13.) 알감자간장조림(5.6.13.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 후랑크소시지구이/케첩(1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 스위트트로피컬(2.13.)	
	*에너지/단백질/칼슘/철 1036.1/47.4/169.8/6.6	*에너지/단백질/칼슘/철 857.3/45/218.6/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 936.6/44.9/249.4/10.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1047.6/42.3/178/3.4	

* 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

12월 학교급식 식단 안내

	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 시금치된장국(5.6.13.) 떡꼬치/양념장(5.6.12.13.) 오징어채소볶음(5.6.13.17.18.) 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 감자수제비(1.5.6.13.) 새송이돈육장조림(5.6.10.13.) 갈릭닭봉떡구이(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	흰쌀밥 달걀물만두국(1.5.6.10.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 갈비산적고추장조림(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 체크초코/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 닭고기미역국(5.6.15.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 떡잡채(5.6.13.) 뽕잎참쌀도넛(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.)	파리달걀장조림(1.5.6.13.) 닭살데리야끼구이(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 참치야채죽(5.6.13.) 고메앙버터모닝빵(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 오라떼복숭아(캔)(2.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 832.2/41.7/107.1/3	*에너지/단백질/칼슘/철 878.3/53.8/292.5/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1039.3/52.6/596.8/15.3	*에너지/단백질/칼슘/철 885.9/43.6/204/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 826.6/42.2/117.3/6.2
중식	기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 애호박느타리볶음(5.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 단호박죽(13.)	친환경발아현미밥 해물짬뽕순두부찌개(1.5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 숙주나물무침 순살닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.) 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코쿼터와플(1.2.5.6.13.)	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 팽이버섯무채된장국(5.6.13.) 오이부추무침(9.13.) 떡볶이(1.5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 스마일감자튀김/갈릭디핑소스(1.2.5.6.10.12.13.16.)	친환경흑미밥 동태콩나물찌개(5.6.13.) 참나물겉절이(13.) 두부부침(1.5.6.13.) 허브치킨참스테이크(5.6.12.13.15.16.) 볶음김치(9.13.) 골드키워푸딩(2.5.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 로제짬뽕/파르팔레(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 건파래무무침(5.6.13.18.) 슈렉부침개(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 블링블링크리스마스트리(1.2.4.5.6.13.14.19.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 949.6/52.7/111.8/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1043/59.2/278.8/9.3	*에너지/단백질/칼슘/철 988.4/31.1/198.5/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 915.3/58.3/200.6/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 928.4/43.9/189.2/5.2
석식	차조밥 얼큰어묵국(1.5.6.13.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 청포묵김가루무침(3.5.6.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭개장(13.15.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.15.) 떡갈비/데리마요/어린잎(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 탐미유배주스(2.13.)	클로렐라밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 메추리알스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.) 무생채(5.6.9.13.18.) 양념치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 과일(바나나)	귀리밥 감자옹심이만두국(1.5.6.10.13.) 콩치우조림(5.6.13.) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 가지나물볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리(2.13.)	친환경보리밥 시래기된장국(5.6.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 삼겹살구이&마늘,새송이(10.13.) 데리야끼김(13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 849.9/40.2/135/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 873.2/36.3/121.6/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1036.2/47.3/133.9/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 994.4/37.1/138.4/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1030/46.7/158.5/5.8

* 알레르기 정보 *

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

12월 학교급식 식단 안내

	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
	월	화	수	목	
조식	흰쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 떡볶이(1.5.6.12.13.18.) 꿔바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일(토마토설탕무침)(12.13.)	흰쌀밥 두부돈육된장찌개(5.6.10.13.) 매운낙지볶음(5.6.13.18.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 식빵스틱구이/딸기잼(1.2.5.6.13.)			
	*에너지/단백질/칼슘/철 927.8/31.9/161.7/10.2	*에너지/단백질/칼슘/철 823.6/43.2/195.7/6.9			
중식	친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락칼국수(1.5.6.8.13.18.) 돼지고기찜(수육)(2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 핫치킨피자(1.2.5.6.12.15.16.)	카레라이스(2.5.6.10.13.) 친환경콩나물국(5.13.) 시금치나물 미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 단무지(13.) 마시는샤인머스켓(2.13.)	클로렐라밥 김치어묵국(1.5.6.9.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 도토리묵&양념간장(5.6.13.) 돈육된장소스구이(5.6.10.13.18.) 과일(황도슬라이스)(5.11.13.)	친환경발아현미밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 파리달걀장조림(1.5.6.13.) 참나물겉절이(13.) 수제김치떡갈비/어린이와(1.5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일(귤)	방학식
	*에너지/단백질/칼슘/철 1174.9/60.4/170.5/7.6	*에너지/단백질/칼슘/철 956/32.2/134.6/5	*에너지/단백질/칼슘/철 941.5/50/149/6.7	*에너지/단백질/칼슘/철 844.6/45.1/153.8/5.4	
석식	친환경보리밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 가자미매콤강정(1.5.6.13.18.) 순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 무장아찌무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 비타민주스(2.13.)	흰쌀밥 참치두부김치찌개(5.6.9.13.) 매콤닭고기감자조림(5.6.13.15.) 새콤유부초절임(5.13.) 간썬새우&오리엔탈샐러드(1.4.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 달걀떡만두국(1.5.6.10.13.16.) 얼갈이나물무침(5.6.) 짬뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18.) 해쉬브라운/케첩(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 길쭉이보리과자(1.2.5.6.13.)		
	*에너지/단백질/칼슘/철 892.2/49.2/183.8/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 935.7/44.6/202.8/7.7	*에너지/단백질/칼슘/철 908.9/46.2/185.4/7.5		

* 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

2월 학교급식 식단 안내

	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
	월	화	수	목	
조식		흰쌀밥 친환경콩나물국(5.13.) 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13.) 달걀말이(1.5.) 군고구마 배추김치(9.13.) 포도워터젤리(2.13.)	흰쌀밥 팽이버섯아욱된장국(5.6.) 후르츠탕수만두(1.5.6.10.11.12.13.18.) 숯불닭살구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 부들어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 영양닭죽(13.15.) 과일(바나나)	흰쌀밥 모듬어묵국(1.5.6.13.) 닭봉데리아끼조림(5.6.13.15.) 스팸달걀부침(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 사과주스(2.13.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 863.3/37.7/125.3/4	*에너지/단백질/칼슘/철 1115.3/48.2/540.5/7.2	*에너지/단백질/칼슘/철 803.5/40.8/75.5/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 806.3/41.8/126.3/4.1
중식		현미밥 건새우시금치된장국(5.6.13.) 매콤닭고기고구마조림(5.6.13.15.) 떡갈비간장소스조림(2.5.6.10.13.15.) 미역오이초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)	친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.6.9.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 건파래볶음(13.) 열무된장무침(5.6.18.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 크리스피핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	귀리밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 가래떡고구마맛탕(5.13.) 깍두기(9.13.) 초코초코롤(1.2.5.6.13.)	
		*에너지/단백질/칼슘/철 903.6/41.8/142.4/5	*에너지/단백질/칼슘/철 955.9/50.8/491.4/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1150.3/52.2/160.6/6.2	
석식		친환경보리밥 한우사골떡국(1.13.16.) 연두부&김치볶음(5.6.9.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 가지나물볶음(5.6.13.18.) 맛동산탕수육(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 베리베리풍당요거트(2.)	흰쌀밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 청양닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 매운꼬치어묵(1.5.6.13.) 애너타리버섯들깨볶음/양확인(5.) 청파래오징어까스/머스터드(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.)	
		*에너지/단백질/칼슘/철 1170.3/44.6/235.9/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 980.4/47.1/113.3/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 856.4/31.1/135.5/4.7	

* 알레르기 정보 *

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