



# 가정통신문

제 2021-79호  
발송일 2021.6.22.  
문의전화 식생활관 251-4920

제 목

2021년 7월 영양소식 및 식단표



중·고등학생 절반 이상은  
가정간편식한 끼 식사용으로  
2개 이상(라면과 김밥 등) 제품과 음료를 같이 구매



<나트륨 함량>



<당류 함량>



\* 2020 편의점 가정간편식 중·고등학생 설문조사(식품의약품안전처)



✓ **명량소 함량을 확인해서 영양의 균형을 유지해요!**

나트륨 1일 섭취기준치 2,000mg, 한 끼 667mg

당 류 남학생(15~18세)은 한 끼 기준 45g, 여학생은 한 끼 33.3g 이내



✓ **탄산음료보다 물·보리차·우유와 섭취해요!**

탄산음료는 당류 함량이 높습니다

## 7월 학교급식 식단 안내

				7/1	7/2
	월	화	수	목	금
조식				흰쌀밥 양송이크림스프(2.5.6.13.) 돼지갈비간장조림(5.6.10.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)	흰쌀밥 바지락수제비(1.5.6.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 스파이시치킨링/칠리소스(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 포도비피더스(2.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 950.5/42.2/341.5/4.	*에너지/단백질/칼슘/철 959.8/50.3/295.7/5.8
중식				아미노쌀밥 두부청국장찌개(5.6.9.13.18.) 무말랭이김무침(5.6.13.) 동그랑땡달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 더블치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 블랙퍼스트또띠아랩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경차수수밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13.) 콩나물무침(하얏게)(5.) 참치달걀말이(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 수제몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.)
				*에너지/단백질/칼슘/철 1147.5/51.7/339.1/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1194.5/59.1/269.3/8.3
석식	<b>식재료 원산지</b> <b>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, 두부:국내산, 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산/칠레,페루산,중국산</b> <b>※ 원산지 변동 있을시 별도표기</b>			흰쌀밥 부대찌개(떡사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 상추겉절이(5.6.13.) 닭감자간장볶음(5.6.13.15.) 깻잎고기전(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(바)(1.2.5.)	
				*에너지/단백질/칼슘/철 1014.7/53.3/212.4/4.9	

\* 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

	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 민물새우고추장찌개(5.6.9.) 청경채돈육간장불고기(5.6.10.13.) 알감자간장조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) 요거밀(카카오그레인라)(2.)	행김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 팬이버섯무채된장국(5.6.13.) 에그스크램블(1.5.12.) 배추김치(9.13.) 파게트(1.2.5.6.) 딸기우유(2.)	흰쌀밥 맑은순두부찌개(1.5.6.9.13.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 카레삼치구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 닭고기수제비(5.6.9.13.15.) 수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 참깨가송아지는양반김(13.) 배추김치(9.13.) 고메앙버터모닝빵(1.2.5.6.)	흰쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 닭살자장볶음(2.5.6.15.) 매콤김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 초코초콜(1.2.5.6.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 775.6/47.2/545.8/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 898.5/30.8/331/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 931.5/49.9/515.8/9.3	*에너지/단백질/칼슘/철 891.9/47.3/153.7/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1020.6/42.2/110.5/9.5
중식	클로렐라밥 근대된장국(5.6.9.13.) 새콤유부초절임(5.13.) 우엉어묵볶음(1.5.6.13.) 스마일타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 웃담딸기요구르트(2.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 도토리묵냉국(5.6.9.13.18.) 시금치된장무침(5.6.) 치킨텐더/어니언드레싱(1.2.5.6.13.15.18.) 볼케이노바삭불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 과일(수박)	친환경보리밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 베이컨로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 삼겹살구이&마늘,새송이(10.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀칼슘가나슈롤(1.2.5.6.)	현미밥 한우낙지전골(5.6.13.16.18.) 문어맛오징어채조림(5.6.13.17.) 오이부추무침(9.13.) 사천짜장치킨(1.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 무지개떡	돈육장조림(5.6.10.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 초복★반각구이(15.) 깍두기(9.13.) 전복죽(5.) 자몽얼라이브(2.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 946.2/38.6/392.2/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1096/42.8/304.5/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1109.6/40.1/155/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1055.7/62.2/156.7/6.2	*에너지/단백질/칼슘/철 889.1/68.5/106.6/7.9
석식	흰쌀밥 맑은감자호박국(5.6.9.13.) 김치오리양념볶음(5.6.9.13.18.) 후르츠탕수만두(1.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 탐라초코크런치바(2.5.6.)	흰쌀밥 참치두부김치찌개(5.6.9.13.) 파채간장불고기(5.6.10.13.18.) 건파래볶음(13.) 배추김치(9.13.) 딸기바나나음료(2.13.)	차조밥 친환경콩나물국(5.13.) 토마토크레제샐러드(1.2.5.6.12.13.) 칠리칸쇼새우떡볶음(1.5.6.9.12.13.18.) 통살치킨스테이크(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드(2.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.15.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 임실치즈고구마롤(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.13.)	친환경발아현미밥 시금치된장국(5.6.13.) 너비아니오꼬노미야끼(1.2.5.6.10.13.16.18.) 불닭왕교자만두(1.5.6.9.10.13.18.) 애호박느타리볶음(5.) 배추김치(9.13.) 블루베리요거트무스케익(1.2.5.6.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1037.6/37/115.2/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 797/48.7/169/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1054.4/45.9/336.3/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 939/49.6/116.5/6.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1075.3/39.2/109.5/4.5

**\* 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

	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 북어포감자국(5.6.13.) 갈비교자만두(1.5.6.10.18.) 돈육숙주고추장볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 뱅글뱅글쏘시지빵(1.2.5.6.10.12.15.)	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 학교로간유자(2.13.)	흰쌀밥 홍합우국(13.18.) 춘천치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.18.) 돈육마파두부조림(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 고소한아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 감자미역국(5.6.13.) 삼치옛장구이(5.6.13.) 치킨너겟볶음(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) 바바리안헬도넛(1.2.5.6.)	흰쌀밥 모듬어묵국(1.5.6.13.) 감자채베이컨볶음(5.6.10.13.) 떡갈비/데리마요소스(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1078.6/43/120.6/7.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1185.8/36.7/202.8/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1095.9/55.9/527.8/9.3	*에너지/단백질/칼슘/철 963.4/38.3/173.8/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 783.7/33.3/157/4
중식	현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 안심푹찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 썩갠두부무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 더티초코크루아상(1.2.5.6.13.)	차조밥 신민주찰순대국(5.6.10.13.16.) 토마토카레미트볼(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 청경채된장무침(5.6.) 오징어채소볶음(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 과일(파인애플)(5.13.)	참치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) 얼큰콩나물국(5.13.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 양념깻잎장아찌 회오리감자(5.) 깍두기(9.13.) 사과워터젤리(11.)	친환경차수수밥 한우사골조령이떡국(1.13.16.) 무생채(5.6.9.13.18.) 참나물겉절이(13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 치즈인더볼비엔나/케첩(2.5.6.10.12.13.) 리얼망고요거트아이스크림(1.2.5.)	율무밥 김치수제비국(5.6.9.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 돼지갈비떡한방찜(5.6.10.13.19.) 청경채겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일(멜론)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1064.5/57.1/124.3/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 882.3/50.9/177.4/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1085.3/33.7/181.7/6.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1045.1/52.5/65/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 960.2/43.7/265.9/4.6
석식	아미노쌀밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 오이양파겨자무침(5.6.13.) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 밥싸먹는오리행(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 베리베리풍당요거트(2.)	친환경보리밥 삼계떡만두국(1.5.6.10.13.15.) 돈육숯불바베큐구이(5.6.10.12.13.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위푸딩(2.5.)	친환경흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 달갈장조림(1.5.6.13.) 돼지고기찜(수육, 전지)(2.5.6.10.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 생크림오믈렛(1.2.5.6.)	클로렐라밥 우렁두부된장찌개(5.6.13.18.) 돼지등뼈시래기조림(5.6.10.) 불어묵간장조림(1.5.6.13.) 무장아찌무침(5.13.) 옥수수바버터구이(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 생새우애호박국(5.9.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀쿠키&크림슈(1.2.5.6.13.) 로맨스비트크레페(2.5.6.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1016.4/46.8/228.7/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1090.6/44.6/144.2/7.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1024.3/62.3/216.9/6.9	*에너지/단백질/칼슘/철 906.8/41.1/436.7/8	*에너지/단백질/칼슘/철 929.6/51.7/246/4.8

\* 알레르기 정보 \*

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

	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 부추닭곰탕/당면(5.6.13.15.) 두부전&양념간장(1.5.6.13.) 파채돈육로스구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 초코케익홀도넛(1.2.5.6.)	흰쌀밥 달걀떡국(1.13.) 통살새우까스/타르타르소스(1.2.5.6.9.13.18.) 숯불닭봉구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 바나나라떼(2.)			
	*에너지/단백질/칼슘/철 847.7/48/127.4/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1114/50.3/289.2/4.1			
중식	장어데리야끼덮밥(1.5.6.13.) 돈육순두부김치찌개(5.9.10.13.) 짬뽕소룡포(1.5.6.9.10.13.18.) 꼬들간장무채장아찌 배추김치(9.13.) 수제톡톡말기라떼(2.13.)				
	*에너지/단백질/칼슘/철 1113.9/46.7/365.7/9.1				
석식	친환경혼합잡곡밥(5.) 호박앳고추장찌개(5.6.10.13.) 오징어링&케첩(1.4.5.6.12.13.17.) 열무된장무침(5.6.18.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 소보로생크림모닝빵(1.2.5.6.13.)				
	*에너지/단백질/칼슘/철 971.5/52.3/168.9/4.6				

**\* 알레르기 정보 \***

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