

## ■ 우리학교 11월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ 11월 친환경농산물은 감귤, 감자, 고사리, 근대, 느타리버섯, 당근, 무말랭이, 블루베리, 숙주, 쪽갓, 양배추, 양파, 어린잎채소, 청경채, 콩나물, 새송이버섯, 토마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯, 잡곡 및 쌀입니다.

## ■ 음식에 들어 있는 당과 나트륨

▶ 자연식품과 가공식품에 들어 있는 당 함량

자연식품				
	포도100g	옥수수 100g	흰우유 200ml	물 200ml
	12.2g	6.3g	9g	0g
가공식품				
	과일형 주스 180ml	캐러멜팝콘 60g	초콜릿우유 235ml	탄산음료 250ml
	30g	16g	29g	28g

▶ 음식에 들어 있는 나트륨 함량

음식	나트륨 함량(mg)	음식	나트륨 함량(mg)
	라면 1개 1,790		짜장면 1그릇 4,000
	햄버거 1개 987		핫도그 1개 580
	닭다리 튀김 1개 470		감자튀김 1봉지 222
	떡볶이 1인분 858		피자 2조각 721

**\* 당, 나트륨을 멀리할수록 건강은 가까워집니다 !!**

## ■ 당, 나트륨 섭취를 줄이려면?

- ### 당류 섭취를 줄이려면





  - 1 탄산음료 대신 물을 마세요  
 → 
  - 2 신선식품을 이용해요  

  - 3 후식은 달지 않게 드세요.  

  - 4 설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요  

  - 5 우리아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.

- ### 나트륨 섭취를 줄이려면

  - 1 나트륨이 적은 식품을 선택해요.  
영양표시에서 → 나트륨 함량 확인하기  

  - 2 소금 대신에 천연향신료를 사용해요  

  - 3 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.  

  - 4 신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.  

  - 5 외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.

## ■ 이달의 절기

- ▶ 입동(11월 8일)  
겨울의 시작을 알리는 절기.
- ▶ 소설(11월 22일)  
작은 눈이라는 뜻으로 첫눈이 내린다는 의미.
- \* 이달의 절기에 먹는 음식  
: 시래기, 추어탕, 감귤, 유자, 굴 등



# 11월 학교급식 식단 안내



<div>한우 건강을 담다, 문화로 잇다</div> <div>한우의날</div> <div>대한민국이 한우 먹는날</div>	<div>11/1 Tue</div> <div><div>· 소불고기덮밥(5.6.13.)</div><div>· 콩나물김치국(5.9.13.)</div><div>· 배추겉절이2(9.13.)</div><div>· 왕교자철리간풍만두(1.5.6.10.12.13.)</div><div>· 골드파인애플</div><div>· 야채쌈3(자율)(5.6.13.)</div><div>· 풋고추(5.6.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 861.1/43.1/220.7/9.2</div>	<div>11/2 Wed 수다날</div> <div><div>· 고구마밤밥</div><div>· 성게미역국(5.6.8.9.13.18.)</div><div>· 등갈비바베큐구이(5.6.10.12.13.)</div><div>· 오징어볶음(2.5.6.13.17.)</div><div>· 두부계란부침(1.2.5.6.12.13.16.18.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 크로넷(1.2.5.6.13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 958.8/47.8/285.7/6.7</div>	<div>11/3 Thu</div> <div><div>· 오색현미밥</div><div>· 유부보쌈어묵국(1.5.6.8.9.10.13.)</div><div>· 참나물무침(5.6.11.13.)</div><div>· 방어테리야키소스구이(5.6.13.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 닭강정&amp;마요소스(1.2.4.5.6.12.13.15.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 785.3/42.6/228.2/5.1</div>	<div>11/4 Fri</div> <div><div>· 찰보리밥</div><div>· 근대된장국(5.6.8.9.13.)</div><div>· 찹스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</div><div>· 해물겨자소스무침(1.2.5.6.9.13.17.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 회오리감자(1.2.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 827.4/40.2/212.1/4.8</div>																				
	<div>11/7 Mon</div> <div><div>· 클로렐라밥</div><div>· 쇠고기전골(1.5.6.8.9.13.16.)</div><div>· 팟콘간소새우(수제)(1.2.5.6.9.12.13.)</div><div>· 견과류조림(4.5.6.13.)</div><div>· 감자햄볶음(5.6.10.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 쿠키애플크림(1.2.5.6.13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 886.2/38.9/171.4/6.7</div>	<div>11/8 Tue</div> <div><div>· 찹기장밥</div><div>· 찜빵국(5.6.9.10.13.15.17.18.)</div><div>· 오리간장불고기(5.6.13.)</div><div>· &amp;파채초절이(5.6.13.)</div><div>· 두부비엔나소시지강정(2.4.5.6.10.12.13.15.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 굴</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 819.8/40/192.1/6</div>	<div>11/9 Wed 수다날</div> <div><div>· 자장면(1.2.5.6.10.13.)</div><div>· 계란국(1.9.13.)</div><div>· 단무지무침</div><div>· 뿌링클치킨&amp;감자스틱&amp;양파(1.2.4.5.6.12.13.15.)</div><div>· 배추겉절이(9.13.)</div><div>· 유자봉(5.13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 990.1/42.8/420.1/10</div>	<div>11/10 Thu</div> <div><div>· 찰현미밥</div><div>· 굴림만두찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</div><div>· 야채계란말이(1.2.5.6.10.)</div><div>· 냉이무침(5.6.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 메이플피칸(1.2.5.6.13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 984/41.3/252.5/9.6</div>	<div>11/11 Fri</div> <div><div>· 차수수밥</div><div>· 닭강정(5.6.13.15.)</div><div>· 난자완스(1.2.5.6.10.12.13.18.)</div><div>· 곰피&amp;감오징어숙회(5.6.13.17.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 가래떡베이컨말이꼬지(1.2.4.5.6.10.12.13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 851/39.7/297.3/7.9</div>																			
<div>11/14 Mon</div> <div><div>· 발아현미밥</div><div>· 돼지고기국밥(2.5.6.9.10.13.16.)</div><div>· 삼치고추장구이(5.6.13.)</div><div>· 호박느타리버섯볶음</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 봉어빵(슈크림)(1.2.5.6.13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 853.2/46.2/199.8/4.5</div>	<div>11/15 Tue</div> <div><div>· 차슈덮밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)</div><div>· 두부팽이버섯얇은된장국(5.6.9.13.)</div><div>· 배추겉절이(9.13.)</div><div>· 사과쥬스</div><div>· 치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.)</div><div>· 호박죽(13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 921.5/44.6/299.4/5.7</div>	<div>11/16 Wed 수다날</div> <div></div>	<div>11/17 Thu</div> <div></div>	<div>11/18 Fri</div> <div></div>																				
<div>11/21 Mon</div> <div><div>· 찹기장밥</div><div>· 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.)</div><div>· 학꽂이강정(4.5.6.12.13.)</div><div>· 도토리묵야채무침(5.6.)</div><div>· 총각김치(9.13.)</div><div>· 호떡(1.2.5.6.10.13.14.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 989/47.4/294.4/9.9</div>	<div>11/22 Tue</div> <div><div>· 무밥, 양념장(5.6.9.10.13.)</div><div>· 민물새우김치국(5.6.8.9.13.18.)</div><div>· 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.)</div><div>· 꼬막미나리무침(5.6.18.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 벵글벵글소시지(2.5.6.10.15.16.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 878.5/54.9/699.8/5.6</div>	<div>11/23 Wed 수다날</div> <div><div>· 소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13.)</div><div>· 바지락조개탕(13.18.)</div><div>· 배추겉절이(9.13.)</div><div>· 유자봉(5.13.)</div><div>· 양념꼬지어묵찜(1.5.6.12.13.)</div><div>· 세가지 아몬드(1.2.6.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 803.1/39.5/323.4/12.9</div>	<div>11/24 Thu</div> <div><div>· 차수수밥</div><div>· 우럭매운탕(5.6.8.9.13.18.)</div><div>· 쇠고기우영조림(5.6.13.)</div><div>· 섬초된장무침(5.6.13.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 통새우모닝빵(1.2.5.6.9.12.13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/33.3/220.3/6.2</div>	<div>11/25 Fri</div> <div><div>· 찰보리밥</div><div>· 청국장(5.6.8.9.13.18.)</div><div>· 목살비빔국(5.6.10.13.18.)</div><div>· 오이소라살무침(5.6.13.18.)</div><div>· 보쌈김치(9.13.)</div><div>· 콩드키위</div><div>· 명이나물(자율)(13.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 825.9/44.6/226.2/6.9</div>																				
<div>11/28 Mon</div> <div><div>· 찰현미밥</div><div>· 우거지탕(5.6.7.13.)</div><div>· 유채된장무침(5.6.)</div><div>· 부추들깨무침(자율)(13.)</div><div>· 닭다리살스테이크(2.5.6.12.15.)</div><div>· 석박지(9.13.)</div><div>· 또띠아피자를(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 894.4/49.1/734.2/7.3</div>	<div>11/29 Tue</div> <div><div>· 클로렐라밥</div><div>· 닭무국(1.13.)</div><div>· 돼지고기강정(1.2.4.5.6.10.13.)</div><div>· 고등어김치조림(5.6.7.9.13.)</div><div>· 석박지(9.13.)</div><div>· 모나카(1.2.4.5.6.14.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 958.1/60.7/269.4/6</div>	<div>11/30 Wed 수다날</div> <div><div>· 새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.14.16.18.)</div><div>· 쌀국수(1.5.6.8.9.13.15.16.18.)</div><div>· 계란고추장조림(1.2.5.6.9.13.)</div><div>· 배추김치(9.13.)</div><div>· 캐플쥬스(5.13.)</div><div>· 춘권(1.2.5.6.10.12.13.)</div><div>· &amp;짜조(1.5.6.10.)</div></div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 875.8/40.6/347/8.9</div>	<div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯</div> <table><tr><td>쌀, 찰현미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기(가공품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>우렁이(가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갑치</td><td>중국산, 세네갈</td></tr><tr><td>명태</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table>		쌀, 찰현미	국내산	소고기(가공품포함)	국내산 한우	돼지고기(가공품포함)	국내산	닭고기(가공품포함)	국내산	우렁이(가공품포함)	국내산	배추김치(배추, 고춧가루)	국내산	고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산	낙지, 갑치	중국산, 세네갈	명태	러시아	두부(콩)	국내산
쌀, 찰현미	국내산																							
소고기(가공품포함)	국내산 한우																							
돼지고기(가공품포함)	국내산																							
닭고기(가공품포함)	국내산																							
우렁이(가공품포함)	국내산																							
배추김치(배추, 고춧가루)	국내산																							
고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산																							
낙지, 갑치	중국산, 세네갈																							
명태	러시아																							
두부(콩)	국내산																							

- ▶ 학교급식은 학생들의 건강한 심신발달과 편의교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (http://www.jeolla.or.kr) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.