

## ■ 우리학교 5월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 **꼭고루 먹는 교육의 장**입니다.
- ▶ 5월 친환경농산물은 감자, 고사리, 느타리버섯, 숙주, 애느타리버섯, 양배추, 어린잎채소, 치커리, 콩나물, 새송이버섯, 토마토, 방울마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯, 잡곡 및 쌀입니다.

## ■ 영양표시 아는 만큼 보인다.

- ▶ 영양표시제도란?  
영양표시제도는 가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표현하여 제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전하여 자신의 건강에 나은 제품을 선택할 수 있게 돕는 제도입니다.

영양정보	총 내용량 90g 000kcal
총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

① 영양성분 정보

가공식품이 가진 영양성분의 양과 비율을 정해진 기준에 따라 표시하는 것



② 영양 강조표시

가공식품이 가진 영양성분의 양을 정해진 기준에 따라 특정 용어를 사용하여 강조표시하는 것

## ■ 영양표시를 이용한 당류가 적은 간식을 선택하세요.

### 1 탄산음료, 과일·채소류 음료 반으로 줄이기



### 2 음료 선택시 물 또는 탄산수 선택



### 3 식품포장의 영양정보란에서 '당류' 함량 확인



출처: 식품의약품안전처

## ■ 영양표시를 이용한 상황별 식품 선택

- ▶ 다이어트 중이라면 어떤 식품을 고르시겠습니까?
- ▶ 외관을 선택하지 않겠조? 영양표시를 살펴볼까요?

**영양정보** 총 내용량 100g 780kcal

나트륨	1.336mg	67%
탄수화물	112g	32%
당류	9g	9%
지방	5g	48%
트랜스지방	0g	
포화지방	5g	30%
콜레스테롤	44mg	16%
단백질	5g	58%

다이어트를 하려면 무엇을 줄여야 할까요?

**영양정보** 총 내용량 100g 430kcal

나트륨	37mg	18%
탄수화물	6g	20%
당류	4g	4%
지방	1g	18%
트랜스지방	0g	
포화지방	0.5g	3%
콜레스테롤	90mg	27%
단백질	32g	40%

**영양정보** 총 내용량 100g 97kcal

나트륨	81mg	4%
탄수화물	12g	4%
당류	13g	10%
지방	3g	6%
트랜스지방	0g	
포화지방	2g	13%
콜레스테롤	13mg	4%
단백질	9g	9%
섬유	193mg	22%

당 걸 좋아해서 총치가 걱정되세요 그렇다면?

**영양정보** 총 내용량 100g 138kcal

나트륨	10mg	5%
탄수화물	30g	6%
당류	0g	18%
지방	4g	8%
트랜스지방	0g	
포화지방	2.5g	17%
콜레스테롤	13mg	5%
단백질	9g	9%
섬유	193mg	21%

**영양정보** 총 내용량 100g 252kcal

나트륨	500mg	25%
탄수화물	34g	10%
당류	1g	0%
지방	12g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	2g	13%
콜레스테롤	0mg	0%
단백질	2g	4%

탄수화물 섭취를 줄이고 싶으세요?

**영양정보** 총 내용량 100g 211kcal

나트륨	200mg	21%
탄수화물	11g	3%
당류	0g	0%
지방	17.8g	25%
트랜스지방	0g	
포화지방	0.5g	33%
콜레스테롤	0mg	2%
단백질	13g	24%



## 5월 학교급식 식단 안내



5/2 <b>Mon</b>	5/3 <b>Tue</b>	5/4 <b>Wed</b> 수다날	5/5 <b>Thu</b>	5/6 <b>Fri</b>
찰기장밥 전복미역국(5.6.8.9.13.18.) 매운돼지갈비찜(1.2.5.6.10.13.) 숙주미나리무침(6.) 배추김치(9.13.) 단팔죽(13.) 초코케이크(과일)(1.2.5.6.13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 880.9/41.7/187.5.1		우동국(1.5.6.9.13.) 소고기강황주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 단무지 뿌링클치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.) 구슬아이스크림(1.2.5.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 978.4/45.3/388.2/4.4		
5/9 <b>Mon</b>	5/10 <b>Tue</b>	5/11 <b>Wed</b> 수다날	5/12 <b>Thu</b>	5/13 <b>Fri</b>
옥수수밥 나가사끼짬뽕국 (6.9.10.13.15.17.18.) 돼지고기고추장구이 (5.6.9.10.13.) 콩나물부추무침(5.) 보쌈김치(9.13.) 에그타르트(1.2.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 820.9/46.2/135.7/4.3	발아현미밥 조기지짐(5.6.9.13.18.) 두부커를렛 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 토마토&파인소스(5.12.13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 866.6/54.7/320.8/6.9	해시라이스 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 북어달걀국(여중)(1.8.9.13.) 탕수육샐러드 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 요구르트(우담)(2.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 902.4/2/346.5/4.2	클로렐라밥 돼지고기국(2.5.6.9.10.13.16.) 어묵새송이볶음(1.5.6.13.18.) 굴뱅이오이초무침(5.6.13.18.) 석박지(9.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.16.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 903.5/48.4/244/7.5	곤드레밥&양념장(5.6.13.) 된장국(5.6.9.13.18.) 춘천닭갈비(2.5.6.13.15.) 치커리유자청무침 (5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 899.1/37.9/319.5/7.1
5/16 <b>Mon</b>	5/17 <b>Tue</b>	5/18 <b>Wed</b> 수다날	5/19 <b>Thu</b>	5/20 <b>Fri</b>
찰현미밥 불낙찌개(5.6.8.9.13.16.18.) 계란찜(1.2.5.6.9.13.) 비름나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 왕교자칠리간판만두 (1.5.6.10.12.13.) 싸먹는햄(1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.9/42.1/229.5/8.8	울무밥 다슬기해장국(5.6.8.9.13.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 오리불고기&파채(5.6.13.) 양배추쌈&우렁쌈장 (5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위  * 에너지/단백질/칼슘/철 834.6/43.2/415.3/7.	고추참치야채비빔밥 (1.5.6.12.13.16.) 애호박맑은국(8.9.13.) 열무김치(9.13.) 닭봉&웨이감자구이 (1.2.4.5.6.12.13.) 사과쥬스 생크림 오믈렛(1.2.5.6.13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 794.7/40.8/244.5/6	찰보리밥 호박잎된장국(5.6.9.13.) 우영강정(5.6.12.13.) 삼겹살숙주볶음 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 국물떡볶이 (1.5.6.9.13.18.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/23.2/383.9/6.5	혼합잡곡밥(5.) 명란젓국(5.6.8.9.13.) 치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 오징어볶음(2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 파스타샐러드(오일-치즈) (1.2.4.5.6.10.12.13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 872.9/51.4/270.4/4.6
5/23 <b>Mon</b>	5/24 <b>Tue</b>	5/25 <b>Wed</b> 수다날	5/26 <b>Thu</b>	5/27 <b>Fri</b>
울무밥 가오리찌개(5.6.8.9.13.) 연잎오리야채바베큐 (1.5.6.12.13.) 마늘종멸치무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 미니스트로베리(1.2.5.6.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 759.3/34.9/230.6/4.2	클로렐라밥 닭갈국수(1.5.6.13.15.) 섭산적새송이볶음 (1.5.6.10.13.) 두부찜(5.6.10.12.13.) 봄야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 835.9/43.2/158.7/5.3	고기덮밥(1.5.6.10.13.15.16.18.) 콩나물김치국(5.9.13.) 무채장아찌(13.) 배추겉절이2(9.13.) 토마토(1.2.5.6.13.15.) 레몬레이드(수제)(13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 977.5/43.4/267/6.5	혼합잡곡밥(5.) 도토리묵냉채(5.6.9.13.) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.) 숙갓게맛살무침(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 홍시요거트(수제)(2.5.6.13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 889/43.5/436.6/3.8	렌틸콩밥(5.) 굴림만두찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 맛초김치육강정 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.) 고구마순된장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 멜론  * 에너지/단백질/칼슘/철 963.3/51.1/162.9/4.9
5/30 <b>Mon</b>	5/31 <b>Tue</b>	◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣		
찰기장밥 쌀국수 (1.5.6.8.9.13.15.16.18.) 목살삼스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고춧잎무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 삼색과일(12.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 885.9/37.1/199.4/4.6	찰보리밥 들깨머우대국(8.9.13.) 갯잎순새우살볶음 (5.6.9.13.) 김치닭고기매운찜 (5.6.9.13.15.18.) 총각김치(9.13.) 수수/단호박부꾸미 (1.5.6.13.)  * 에너지/단백질/칼슘/철 861.9/43.8/362.4/7.1	◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! ◇ 쌀:친환경쌀   콩:국내산, 두부콩:국내산 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 쇠고기:국내산 한우(암소) 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산   수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		

▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 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.  
 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑯를 포함합니다.

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.