

■ 우리학교 7~8월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 **꼭고루 먹는 교육의 장**입니다.
- ▶ 7~8월 친환경농산물은 감자, 근대, 느타리버섯, 당근, 블루베리, 상추, 숙주, 양배추, 양파, 어린잎채소, 콩나물, 새송이버섯, 방울마토, 대파, 팽이버섯, 포도, 표고버섯, 잡곡 및 쌀입니다.

■ 여름철 식생활 요령

- ▶ 여름에는 식욕이 감퇴, 몸이 나른해지며 체내 저항력이 떨어져 질병에 걸리기 쉬우므로 영양관리에 신경 써야 합니다.
- ▶ 비타민, 수분, 염분을 충분히 공급해 주는 것이 여름철 영양에 주의할 부분으로 닭 등 소화되기 쉬운 단백질 식품과 각종 과일로 충분한 영양을 보충해 주어야 합니다.
- ▶ 찬물은 복통이나 설사를 유발할 수 있으므로 따뜻한 물이나 차를 마셔서 수분을 보충한다.
- ▶ 여름철에는 사소한 부주의가 식중독의 원인이 되기도 하므로 식품 위생에 각별히 신경을 쓰도록 합니다.

■ 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



깨끗이 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

■ 식생활 안전 수칙

식품안전을 위한 똑똑한 장보기



■ 나와 지구를 건강하게 만드는 식생활, 우리 모두 실천해요!

탄소 발자국을 줄이는 음식을 먹어요!

농산물 생산, 수송 및 조리 과정에서 발생하는 온실가스를 음식의 탄소발자국이라고 합니다. 녹색식생활을 실천하기 위해서는 탄소발생량이 적은 음식을 먹고, 먹음만큼만 덜어서 남기지 않습니다.



온실가스 배출을 줄이고, 학생 건강 증진을 위해 학교에서도 노력하고 있습니다

1. 식물성 식품, 난류, 유제품류, 생선류로 맛있고 영양이 풍부한 급식을 월 1회 이상 실시하고 있습니다.
2. 예산 범위내에서 도내산, 국내산, 친환경 등 우수 식재료를 사용하기 위해 노력합니다.
3. 음식물쓰레기를 줄이기 위해 먹을 만큼 배식받고, 꼭고루 남김없이 먹습니다.

■ 올바르게 손씻기





7~8월 학교급식 식단 안내



- ▶ 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.

☞ 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.

7/1 **Fri**

- 강남콩밥(5.)
- 황태미역국(5.6.9.13.18.)
- 시래기갈비매운점 (1.2.5.6.10.13.)
- 잡채(1.5.6.8.10.13.16.)
- 배추김치(9.13.)
- 증편(13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 849.9/40.7/249.7/5.1

7/4 **Mon**

- 오색현미밥
- 쇠고기전골 (1.5.6.8.9.13.16.)
- 갈치구이&물김치조림 (5.6.13.)
- 유부게살냉채(1.2.5.6.13.)
- 배추김치(9.13.)
- 바게트카나페(2.5.6.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 717.7/37.1/256.4/5.3

7/5 **Tue**

- 찰보리밥
- 열갈이된장국(5.6.8.9.13.)
- 편육(5.6.9.10.13.18.) & 마늘소스(13.)
- 보쌈김치(9.13.)
- 열무피클(6.9.13.18.)
- 순대강정 (1.2.4.5.6.10.12.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 850.8/44.7/272.5/7.4

7/6 **Wed** 수다날

- 옛날도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
- 콩나물김치국(5.9.13.)
- 배추겉절이2(9.13.)
- 망고소무디(수제)(2.5.13.)
- 대두핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 738.9/35/361.8/5.2

7/7 **Thu**

- 반미샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.)
- 오리농두죽(13.)
- 배추겉절이(9.13.)
- 참다래쥬스(5.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 791.3/30.9/184.6/7.5

7/8 **Fri**

- 열무김치말이국수 (1.6.9.13.)
- 수제왕만두점 (1.5.6.10.13.)
- 배추겉절이2(9.13.)
- 수박
- 삼각김밥(1.2.5.6.10.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 726/24.7/179.8/3.1

7/11 **Mon**

- 찰기장밥
- 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18.)
- 닭고기카레볶음 (2.5.6.13.15.)
- 참나물유자청무침 (5.6.11.13.)
- 새송이버섯구이(5.6.13.)
- 배추김치(9.13.)
- 쉬림프칩(1.2.5.6.9.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 787.1/38.8/214.6/5.6

7/12 **Tue**

- 귀리밥
- 나가사끼짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.)
- 돼지고기김치찜 (5.6.9.10.13.)
- 잔멸치호두조림 (4.5.6.9.13.14.)
- 깻잎김치(5.6.13.)
- 멜론
- * 에너지/단백질/칼슘/철 750.6/42.1/223.9/5

7/13 **Wed** 수다날

- 새우볶음밥(1.2.6.9.10.13.)
- 두부팽이버섯맑은된장국 (5.6.9.13.)
- 탕수육샐러드 (1.2.5.6.10.13.16.18.)
- 배추겉절이(9.13.)
- 자장소스(2.5.6.13.18.)
- 식혜
- * 에너지/단백질/칼슘/철 824/41.1/243.5/4.8

7/14 **Thu**

- 오색현미밥
- 얼큰감자수제비만두국 (1.5.6.9.10.16.18.)
- 애호박무침(1.5.6.13.18.)
- 돼지고기강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
- 배추김치(9.13.)
- 가마보꼬바&머스터드 (1.5.6.13.17.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 805.9/40.4/213.4/5.9

7/15 **Fri**

- 찰현미밥
- 닭다리삼계탕(13.)
- 상추깻잎순무점 (5.6.13.)
- 오징어볶음(2.5.6.13.17.)
- 배추김치(9.13.)
- 요구르트(웃담)(2.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 777.4/43.3/222.3/4.1

7/18 **Mon**

- 찰보리밥
- 아욱된장국(5.6.8.9.13.)
- 닭고기추장구이&부추샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.)
- 야채쌈&오이스틱 (5.6.13.)
- 배추김치(9.13.)
- 미숫가루(2.5.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 915/49.1/370.7/5.6

7/19 **Tue**

- 귀리밥
- 해장국(5.6.13.)
- 코다리강정 (4.5.6.12.13.)
- 계란말이 (1.2.5.6.10.13.)
- 고구마줄기김치 (6.9.13.)
- 목은지들기름볶음(자율) (5.6.13.18.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 830/40.5/276.6/6.5

7/20 **Wed** 수다날

- 참치야채비빔밥 (5.6.13.)
- 북어달걀국 (1.8.9.13.)
- 블랙알리오치킨 (1.2.4.5.6.12.13.15.)
- 열무김치(9.13.)
- 수박&파인애플쥬스(13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 923.7/48.5/318.1/7.1

7/21 **Thu**

- 찰기장밥
- 콩국수(1.4.5.6.12.13.)
- 떡갈비&참소스 (5.6.10.12.13.15.16.18.)
- 황태채골뱅이무침 (5.6.13.18.)
- 배추김치(9.13.)
- 생과일푸딩(1.2.5.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 947.3/42/142.9/5.2



7/22 **Fri**

8/22 **Mon**

- 클로렐라밥
- 맑은미역국(5.6.9.13.18.)
- 매운돼지갈비찜(1.2.5.6.10.13.)
- 해물김치전(1.5.6.9.13.17.)
- 새우고기완자전(1.5.6.9.10.13.)
- 궁채볶음(5.6.13.18.)
- 배추김치(9.13.)
- 마들렌 도넛 (1.2.5.6.12.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 950.2/46.7/188.1/5.5

8/23 **Tue**

- 클로렐라밥
- 소영양탕(5.6.13.)
- 오동통새우커를렛/소스 (1.5.6.9.13.)
- 콩나물부추무침(5.)
- 배추김치(9.13.)
- 피자떡볶이 (2.5.6.10.12.13.16.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 975/35.9/392.1/4.2

8/24 **Wed** 수다날

- 낙지비빔밥(5.6.9.13.)
- 계란국(1.9.13.)
- 난자완스 (1.2.5.6.10.12.13.18.)
- 열무김치(9.13.)
- 매실쥬스(수제)(13.)
- 옥수수구이(1.2.5.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 801.2/43.3/284.1/8.3

8/25 **Thu**

- 찰기장밥
- 다슬기해장국(5.6.8.9.13.)
- 오리불고기&파채(5.6.13.)
- 야채쌈3(5.6.13.)
- 아삭이고추된장무침(5.6.)
- 배추김치(9.13.)
- 요거트(2.5.6.11.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 815.9/30.7/313.7/5.7

8/26 **Fri**

- 물냉면(1.3.5.9.13.)
- 소고기강황주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.)
- 육전/양념장 (1.2.5.6.13.16.18.)
- 어묵전(1.5.6.10.13.)
- 배추김치(9.13.)
- 수박
- * 에너지/단백질/칼슘/철 779.7/37.4/157/4.6

8/29 **Mon**

- 옥수수밥
- 연포탕(8.9.13.)
- 춘천닭갈비(2.5.6.13.15.)
- 가자미(오리엔탈)(5.6.13.16.)
- 김치들기름볶음(자율) (5.6.13.18.)
- 배추김치(9.13.)
- 고구마자차(5.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/40.1/336.6/5.3

8/30 **Tue**

- 찰보리밥
- 근대된장국(5.6.8.9.13.)
- 돼지고기된장구이(5.6.10.13.)
- 양파부추초절이(5.6.13.)
- 깻잎&무쌈(5.6.13.)
- 보쌈김치(9.13.)
- 골드파인애플
- 들기름매달국수(3.5.6.13.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 836.1/42.6/234.7/4.9

8/31 **Wed** 수다날

- 찰현미밥
- 오이우무생국(13.)
- 감자치즈베 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.)
- 울인자아찌(13.)
- 배추겉절이2(9.13.)
- 워치김치자아찌케첩 (2.5.12.13.16.)
- * 에너지/단백질/칼슘/철 814.2/34.2/247.1/5.6

- ◇ 알레르기 정보 ◇
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

원산지표시

쌀, 찰현미	국내산
소고기 (가공품포함)	국내산 한우
돼지고기 (가공품포함)	국내산
닭고기 (가공품포함)	국내산
오리고기 (가공품포함)	국내산
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산
고등어, 오징어, 굴, 전복	국내산
미꾸라지, 조파블락, 참조개	국내산
낙지, 갈치	중국산, 세네갈
면태	러시아
두부(콩)	국내산