

# <12월 학교급식 식단 안내장>

구분	11/29 Mon	11/30 Tue	12/01 Wed	12/02 Thu	12/03 Fri
점심			친환경쌀밥(작은밥) 콩나물김치국(5.9.13.18.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 오이소박이(13.) 깍두기(9.13.) 버섯크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1156.3/46.7/438.2/5.4	자장밥(2.5.6.10.13.18.) 팥이버섯두부된장국(5.6.18.) 단무지무침 김치왕만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 골라먹는 워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.6/27.1/122.7/13.3	친환경찰현미밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 맛살숙주나물(5.6.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 망고케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.8/43/289.5/3.8
	12/06 Mon	12/07 Tue	12/08 Wed	12/09 Thu	12/10 Fri
	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.18.) 한방버섯오리불고기(5.6.13.18.) 참나물초장무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 찰호떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1054.5/36.4/330.4/7.8	친환경강황쌀밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 새우튀김(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.2/42.5/179.9/6.4	낙지비빔밥(5.6.13.17.) 북어채무국(1.5.6.13.18.) 유채나물(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 순수플레인요구르트(2.) 소시지크림스프콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753/33.4/240.3/3.7	친환경검은콩밥(5.) 사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 들깨콩나물무침(5.6.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 군고구마 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.4/43.1/119.8/6	친환경흑미밥 한방갈비탕(1.5.6.8.13.16.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.9.13.18.) 독일식감자전(2.6.10.) 깍두기(9.13.) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 951.3/36.4/125.5/4.7
	12/13 Mon	12/14 Tue	12/15 Wed	12/16 Thu	12/17 Fri
	친환경기장밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 매콤닭볶음채소구이(오븐)(2.4.5.6.12.13.15.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1080.5/58.7/497.1/7	친환경혼합국밥(5.) 열갈이배추된장국(5.6.18.) 매운갈비찜(5.6.10.13.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 과일샐러드(1.4.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.9/42.3/146.9/4	친환경쌀밥(작은밥) 탄탄면(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 땅콩시금치나물(4.5.6.18.) 오징어링 튀김(2.5.6.17.) 배추김치(9.13.) 스위트트로피칼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1218.9/42.1/304/4.5	팔찰밥(13.) 북어무국(1.5.6.13.18.) 쫄면무침(5.6.13.) 비엔나바베큐소스볶음(2.6.10.12.13.15.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.2/34.3/142.4/7.2	친환경녹차차데킨밥 낙지수제비국(5.6.9.13.18.) 꼬막살채소무침(5.6.13.17.18.) 닭강정(간장)(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 932.5/48.7/247.4/10.7
	12/20 Mon	12/21 Tue	12/22 Wed	12/23 Thu	12/24 Fri
	친환경찰보리밥 햄모듬찌개(부대찌개)(2.5.6.9.10.13.15.18.) 유채나물(5.6.18.) 치킨텐더/파채(1.5.6.10.12.13.15.18.) 유자소스삼치구이(2.6.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.9/61/398.7/5.9	친환경혼합국밥(5.) 맑은어묵국(숙조)(1.5.6.13.16.) 도라지오이새콤무침(5.6.13.) 당호박오리훈제치즈구이(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1067.8/42.8/378.9/6.3	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) 근대된장국(5.6.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 동지팥죽(13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1006/43.4/237.8/6.2	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 정통 수제떡갈비(1.2.5.6.10.11.2.13.15.16.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1028.4/44.6/130.3/5.4	친환경홍국쌀밥 설렁탕&소면(5.6.8.13.15.16.18.) 시금치나물(5.6.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.9.13.18.) 깍두기(9.13.) 크리스마스케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.3/30.3/124.1/4.9
	12/27 Mon	12/28 Tue	12/29 Wed	12/30 Thu	12/31 Fri
	친환경흑미밥 북어콩나물국(5.13.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 요거트(링 초코볼)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.1/44.7/532/5.8	친환경혼합국밥(5.) 조랭이떡미역국 두부숙갓나물(5.6.18.) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 야채찐빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.8/43.5/122.3/3.4	친환경쌀밥(작은밥) 육칼국수(5.6.9.13.16.17.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 우리쌀핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 911/29.1/176.1/5.1	친환경찰보리밥 열갈이배추된장국(5.6.18.) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(바게트)(1.2.5.6.13.) 토마토후루츠샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1066.1/32.7/342.4/3.6	친환경클로렐라밥 육개장(1.5.6.13.15.16.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 미나리초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 치즈호떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.5/40.6/114.1/4.1

영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://jeonbuk.ms.kr> → 학교생활 → 식생활관 → 급식게시판

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추 김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	참쌀	배추 (열갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품				고등어, 참조기, 꽁지, 아귀, 가농품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 주꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품	
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/패류	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	원양산	

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

화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

"음식을 사먹을 이롭게 한다."

# <1월 학교급식 식단 안내장>

구분	1/03 <span>Mon</span>	1/04 <span>Tue</span>	1/05 <span>Wed</span>	1/06 <span>Thu</span>	1/07 <span>Fri</span>
점심	친환경혼합곡밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 삼겹살@새송이버섯구이(10.) 양배추깻잎장아찌(13.) 배추김치(9.13.) 팔시루떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1030.3/38.3/425.4/6.2	직화해물짬뽕덮밥(6.9.13.17.18.) 맑은콩나물국(5.) 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.18.) 참나물사과겉절이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 레드향 * 에너지/단백질/칼슘/철 837.3/44/128.9/5.2			
구분	1/24 <span>Mon</span>	1/25 <span>Tue</span>	1/26 <span>Wed</span>	1/27 <span>Thu</span>	1/28 <span>Fri</span>
점심		친환경쌀밥(작은밥) 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 울외장아찌무침(13.) 도시락김(13.) 김치볶음(9.13.) 매콤닭갈비화덕피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1119.1/49.5/399.3/4.7	친환경흑미밥 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 세발나물초무침(5.6.13.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 각두기(9.13.) 소떡소떡(4.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.3/44.6/88.5/4.1		

## ■ 잃어버린 미각을 되살려주세요!

달고 기름지고 각종 첨가제로 포장된, 빠르고 쉬운 패스트푸드와 인스턴트 음식에 길들여진 요즘 아이들은 미각을 잃어버린 **미맹(味盲 미각신경의 둔화)**이 많습니다. 미각은 밥상머리에서 아이가 부모와 함께 밥을 먹으며 알게 모르게 맛에 대한 감각을 일깨워 주면서 형성됩니다. 음식을 먹으면서 그 음식에서는 어떤 맛이 난다고 누군가로부터 듣는 것이 가장 좋은 미각교육입니다.



어릴 때 형성된 맛을 구분할 수 있는 능력은 평생건강을 좌우하게 됩니다.

## ⚡ 알레르기 체질 (심한아토피) 은 반드시 확인 하세요 ⚡

- ⚡ 곡 류 : 빵, 국수, 과자류의 밀가루, 메밀음식
- ⚡ 콩 류 : 두부, 두유
- ⚡ 과 일, 야채류 : 굴과 오렌지 알갱이 및 껍질(즙은 무관) 토마토, 딸기, 시금치, 키위
- ⚡ 육 류 : 닭고기,
- ⚡ 어패류 : 등푸른 생선(꽂치, 삼치), 연어, 조개, 홍합
- ⚡ 견과류 : 호두, 아몬드
- ⚡ 기 타 : 마요네즈, 튀김, 케이크, 초콜릿, 이스트
- ⚡ 가공식품에 많이 들어 있는 각종 식품색소 및 첨가물 또한 강한 알레르기 유발 식품입니다.



## ❖ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://jeonbuk.ms.kr>→학교생활→식생활관→급식게시판

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	참쌀	배추 (열갈이, 불통)	고추 가루	한우	가공품					고등어, 참조기, 꽃게, 아귀/가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 주꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품
	국내산		국내산		국내산	호주/뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산	중국산	세네갈산	러시아산	원양산	

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

❖ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!



食(음식)은 = 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다.  
바른 식생활을 통해서 몸과 마음을 건강하고 아름답게...