



<12월 학교급식 식단 안내장>

구분	11/27 	11/28 	11/29 	11/30 	12/01 
점					후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 실파계란국(1.5.6) 버터갈릭치킨(1.2.5.6.12.13.15) 두부구이양념조림(자율)(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 가래떡떡볶이(1.5.6.12.13) 조각단감&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,616.6/56.0/287.0/5.6
	12/04 	12/05 	12/06 	12/07 	12/08 
	작은밥-햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 잔치국수(소)(1.5.6.9.13) 단무지무침 바비큐돈불고기(5.6.10.12.13.18) 김치볶음(5.6.9.13) 찐고기만두(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,147.7/58.3/531.5/8.	친환경차수수밥 북어콩나물국(5) 안동식찌닭(5.6.13.15.18) 배추김치(자율)(9) 오이소박이(자율)(13) 조랭이떡피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 하우스딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 891.4/42.1/150.9/3.4	야채소고기죽(5.6.13.16) 수제미니버거(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 단무지 물결감자튀김(5.6.12) 배추김치(자율)(9) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.8/25.3/167.5/3.8	친환경강황쌀밥 갈비탕(1.5.6.13.16) 유채나물(5.6) 오징어김치전(1.6.9.17) 두부구이-양념장(자율)(5.6.13) 무생채(자율)(9.13) 흔들어먹는 골드키위(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.4/35.8/112.0/4.7	친환경흑미밥 감자들깨국(5.6.16) 오이도라지초무침(5.6.13.17) 바삭불고기(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,059.4/48.4/199.3/3.5
	12/11 	12/12 	12/13 	12/14 	12/15 
	구운참치삼각주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 북어채미역국(5.6) 닭다리오븐구이(2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(자율)(9) 매운떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 사과음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,251.5/46.4/458.4/4.9	친환경찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 오븐팽이버섯계란전(1) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 오징어초무침(5.6.13.17) 각두기(자율)(9) 웃담말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.2/34.3/113.3/3.4	작은밥&건파래볶음(9.13) 어묵우동(소)(1.5.6.7.9.13.18) 경양식돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 군고구마 각두기(자율)(9) 두부 견과류요거트 샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,309.6/31.0/250.9/4.3	친환경혼합곡밥(5) 고기만두국(1.5.6.10.16.18) 표고버섯애호박볶음(자율) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13) 배추김치(자율)(9) 보리팔짬뽕(1.2.5.6) 토마토&굴(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 916.8/43.5/120.2/5.4	친환경로렐라밥 돈육김치찌개(5.9.10) 망향반죽국수(1.5.6.9.13.16) 허니간장치킨(5.6.13.15.18) 두부구이양념조림(5.6.13) 각두기(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,029.9/53.4/184.5/5.0
심	12/18 	12/19 	12/20 	12/21 	12/22 
	친환경흑미밥 떡국(1.5.6.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(자율)(9) 상추치커리무침(2.5.6.13) 토마토브르스게타(2.5.6.12.13) 햇자몽음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,161.5/44.4/424.6/5.8	후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 돈코츠라멘(소)(1.2.5.6.10.13.15.16) 오이도라지초무침(자)(5.6.13.17) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 크롱지(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철1,086.9/60.8/196.0/4.4	고추참치덮밥(1.2.5.6.13.16.18) 근대된장국(5.6) 참나물초장무침(5.6.13) 간소새우/크림마요소스(1.2.5.6.9.13) 각두기(자율)(9) 매실컵음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 935.6/40.3/154.3/4.1	친환경혼합곡밥(5) 청국장찌개(5.6.9.16) 돼지고기수육(9.10) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 보쌈김치(자율)(9) 참살호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.5/48.9/103.8/3.5	친환경차수수밥 홍합미역국(18) 매운달걀볶음(5.6.13.15) 두부구이-양념장(자율)(5.6.13) 각두기(자율)(9) 루돌프초코브라우니(1.2.5.6) 동지팔죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,176.7/45.9/131.5/6.0
	12/25 	12/26 	12/27 	12/28 	12/29 
	김치알밥(9.13) 물떡어묵국(숙갓)(1.5.6) 두부구이양념조림(자)(5.6.13) 각두기(자율)(9) 오이소박이(13) 베이컨팬케이크(1.2.5.6.10) 사과&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,035.0/30.9/455.5/4.8	김치알밥(9.13) 물떡어묵국(숙갓)(1.5.6) 두부구이양념조림(자)(5.6.13) 각두기(자율)(9) 오이소박이(13) 베이컨팬케이크(1.2.5.6.10) 사과&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,035.0/30.9/455.5/4.8	친환경쌀밥(작은밥)&김가루 마제소바(1.5.6.10.12.13.18) 유부미소장국(5.6) 마늘소스장국(5.6) 마늘소스장국(5.6) 배추김치(자율)(9) 웃담말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,299.3/63.5/200.7/5.9	친환경취나물밥(5.6.16) 돈육된장찌개(5.6.13) 맛살숙주나물(자율)(5.6) 오징어실파전(1.6.17) 배추김치(자율)(9) 구슬치즈토마토샐러드(2.12.13) 모듬견과(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.5/27.3/185.3/4.8	달달소보로도넛(1.2.5.6) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 418.0/9.6/225.8/0.5

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



원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추 김치		쇠고기		돼지 고기	닭고 기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이 · 봄동)	고추 가루	한우	가공품					고등어, 참 조기, 꽃게, 아귀/가공 품	오징어/가 공품	명태/가 공품	고등 어/가 공품	미꾸 라지, 뱀장 어/가공품	낙지, 주꾸미 /가공 품	갈치/가 공품	명태/가 공품	다다랑어 /가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질 랜드산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산

 **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!

"음식은 사랑을 이롭게 한다."

<1월 학교급식 식단 안내장>

구분	1/22 Mon	1/23 Tue	1/24 Wed	1/25 Thu	1/26 Fri
점심		비빔밥/약고추장(5.6.10.13) 소고기무국(5.6.16) LA식갈비구이(5.6.10.12.13) 두부구이-양념장(자율)(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 웃담블루베리요거트(2) 공통양념1(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,262.5/54.1/417.4/6.9	후리카게밥(작은밥)(1.2.5.6.9.13.16.18) 매콤어묵장칼국수(1.5.6.9.17.18) 배추김치(자율)(9) 참나물사과겉절이(5.6.13) 고구마바나나맛탕(5.13) 하우스딸기 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,434.1/32.9/278.0/4.6	친환경찰현미밥 고기만두국(1.5.6.10.16.18) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6) 오이도라지조무침(5.6.13.17) 오리고추장불고기(감자)(5.6.13) 팔시루떡 무생채(자율)(9.13) 공통양념2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,191.3/39.3/179.7/7.4	

■ 잃어버린 미각을 되살려자!

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 : 귤과 오렌지 알갱이 및 껍질(즙은 무관) 토마토, 딸기, 시금치, 키위
- ☞ 육 류 : 닭고기,
- ☞ 어패류 : 등푸른 생선(공치, 삼치), 연어, 조개, 홍합
- ☞ 견과류 : 호두, 아몬드
- ☞ 기 타 : 마요네즈, 튀김, 케이크, 초콜릿, 이스트
- ☞ 가공식품에 많이 들어 있는 각종 식용색소 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	잡쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고추 가루	한우	가공품					고등어, 참조기, 꽃게, 아귀/가공품	오징어/가공품	명태/가공품	고등어/가공품	미꾸라지, 뱀장어/가공품	낙지, 쭈꾸미/가공품	갈치/가공품	명태/가공품	다다랑어/가공품
	국내산			국내산		국내산	호주/뉴질랜드산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산

❖ **알레르기정보** - ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, 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...