

# <12월 학교급식 식단 안내장>

구분	11/29 Mon	11/30 Tue	12/01 Wed	12/01 Thu	12/02 Fri
점				친환경귀리밥(5.) 육개장(1.5.6.13.15.16.18.) 채소계란찜(1.2.5.9.13.) 들깨가지나물(자율)(5.6.18.) 비빔면(1.2.5.9.13.) 파김치(자율)(9.13.) 과일젤리(복숭아)(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.2/41.6/248.3/6.3	친환경녹차카테킨밥 맑은콩나물국(5.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 고사리볶음(자율)(5.6.18.) 각두기(자율)(9.13.) 참치샌드위치(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.3/39.7/73.2/7.2
	12/05 Mon	12/06 Tue	12/07 Wed	12/08 Thu	12/09 Fri
점	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.) 두부숙감무침(자율)(5.6.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 미나리무생채(자율)(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1033.6/59.1/468.3/7.9	하이라이스(소고기)(1.2.5.6.12.13.16.) 유부미소장국(5.6.18.) 닭다리오븐구이(2.5.6.13.15.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 허니버터웨이감자(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/33.9/84/3.5	잔멸치흑임자주먹밥(5.6.13.18.) 폴면우동(1.5.6.13.16.18.) 단무지무침 닭고치(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 콜라먹는주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1012/37.7/182.4/21.4	참치김치볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 탕수육/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 각두기(자율)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.8/41.5/156.7/6.4	친환경흑미밥 설렁탕8소면(5.6.8.13.15.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 시금치쌈장무침(자율)(5.6.18.) 매운오징어볶음(5.6.13.17.18.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 773/47.6/89.4/6
점	12/12 Mon	12/13 Tue	12/14 Wed	12/15 Thu	12/16 Fri
	친환경강황쌀밥 콩나물김치국(5.9.13.18.) 연근조림(자율)(5.6.13.18.) 채소미트볼볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 파김치(자율)(9.13.) 아이스슈(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1115.1/51.9/413.6/7.1	친환경혼합곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 채소계란말이(1.2.6.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 가래떡구이/꿀(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 934/49.2/99.7/4.3	오므라이스(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 꼬치어묵국(썩갠)(1.5.6.13.16.) 배추겉절이(9.13.) 유자단무지채 맛살냉채(1.5.6.13.) 간자장소스(2.5.6.10.13.18.) 자몽허니블랙티 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.3/36.8/179.6/5.9	친환경찰현미밥 수삼닭무국(5.6.8.15.18.) 묵은지들기름볶음(자율)(5.6.9.13.15.18.) 돈가/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 고등어고추장구이(5.6.7.13.) 각두기(자율)(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.6/35.3/93.8/3.9	친환경혼합곡밥(5.) 복어채콩나물국(5.13.) 양념깻잎찜(5.6.13.18.) 소불고기(5.6.13.16.18.) 고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.5/47.6/138.8/5.9
점	12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed	12/22 Thu	12/23 Fri
	친환경찰보리밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.15.18.) 알감자고추장조림(5.6.13.) 들깨콩나물무침(자율)(5.6.18.) 삼치데리아까구이(5.6.13.18.) 미나리무생채(자율)(9.13.) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 953.9/45.4/545.6/6.4	친환경홍곡쌀밥 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 매콤돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 베이컨치즈케익(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.7/49.5/333.2/4.4	친환경쌀밥(작은밥) 해물짬뽕국(9.10.17.18.) 자장면(1.2.5.6.10.13.18.) 단무지무침 간풍기(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1236.6/52.5/299.6/5.1	친환경귀리밥(5.) 유부어묵국(1.5.6.13.16.18.) 시금치명파무침(자율)(4.5.6.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 더블치즈스테이크/소스(1.2.5.6.12.13.16.18.) 동지팔죽(13.) 팽큐베리주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 817.5/32.7/118.2/5.1	친환경흑미밥 감자고추장찌개(5.6.16.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 장각오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 크리스마스타르트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.6/47.4/73.8/3.9
점	12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed	12/29 Thu	12/30 Fri
	친환경혼합곡밥(5.) 오징어무국(9.13.17.) 상추쌈/쌈장(1.5.6.18.) 오리주물럭(5.6.13.18.) 미역부각(5.6.) 파김치(자율)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 974.9/43.7/590.6/10.3	친환경찰현미밥 콩나물수제비국(5.6.9.13.) 매운닭볶음(5.6.13.15.18.) 독일식감자전(2.6.10.) 각두기(자율)(9.13.) 요거트(링&초코볼)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.6/42.2/280.2/3.3	차슈덮밥(1.5.6.10.13.18.) 근대된장국(5.6.18.) 코다리고추장조림(5.6.13.18.) 들깨새송이버섯볶음(5.6.18.) 무생채(자율)(9.13.) 육쪽마늘빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.2/71.1/167.6/8	단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 얼갈이배추된장국(5.6.18.) 케이준치킨샐러드(1.5.6.10.12.13.15.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(자율)(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 983.7/39/168.4/4.1	친환경로렐라밥 사골교자만두국(1.5.6.8.10.13.16.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 배추겉절이(자율)(9.13.) 맛살숙주나물(자율)(5.6.18.) 무지개떡(5.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1006.8/45.2/98.8/4.2

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, 봉통)	고추 가루	한우	가공품					고등어, 참조개, 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	국내산/페루	러시아산	국내산	국내산	중국산	세제갈산	러시아산	영양산

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	1/02 <span style="color:red">Mon</span>	1/03 <span style="color:red">Tue</span>	1/05 <span style="color:orange">Wed</span>	1/06 <span style="color:green">Thu</span>	1/07 <span style="color:blue">Fri</span>
점심	친환경찰보리밥 모듬버섯된장국(16.) 두부숙갓무침(5.6.18.) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.1/46.5/544.8/5.4	친환경혼합곡밥(5.) 설렁탕&소면(5.6.8.13.15.16.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.18.) 실파김가루무침(자율)(13.) 치즈김치전(1.2.6.9.13.18.) 깍두기(자율)(9.13.) 우리밀초코케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.8/44.4/171.8/5.9			
구분	1/24 <span style="color:red">Mon</span>	1/25 <span style="color:red">Tue</span>	1/25 <span style="color:orange">Wed</span>	1/26 <span style="color:green">Thu</span>	1/28 <span style="color:blue">Fri</span>
점심			친환경쌀밥(작은밥) 탄탄면(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 갯잎새송이버섯무침(5.6.13.) 스트로베리도넛(1.2.5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1114.8/36.2/311.5/4	친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 안동식점닭(5.6.8.13.15.18.) 시금치쌈장무침(자율)(5.6.18.) 소떡소떡(5.6.12.13.) 미나리무생채(자율)(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 929.1/43/106.2/4.9	

## ■ 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 : 굴과 오렌지 알갱이 및 겹질(좁은 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 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 (얼갈이, 봄동)	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

❁ **알레르기정보** - ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), 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 맘을 건강하고 아름답게...