

# <12월 학교급식 식단 안내장>

| 구분 | 12/02 Mon   | 12/03 Tue  | 12/04 Wed  | 12/05 Thu  | 12/06 Fri   |
|----|---|--|--|--|---|
| 점심 | 친환경흑미밥<br>전주식물갈비&당면사리(5.6.10.13)<br>맛살숙주나물(자율)(5.6)<br>아몬드진미채볶음(1.5.6.13.17)<br>오징어두부김치전(5.6.9.17)<br>간장순살치킨너겟(1.2.5.6.15)<br>깍두기(자율)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,159.4/59.9/372.2/6.2 | 친환경귀리밥<br>한우꽃떡국(1.5.6.16)<br>상추쌈/쌈장(5.6)<br>오리고추장불고기(감자)(5.6.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>씨앗 호떡파이(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 987.9/31.3/102.5/4.0           | 친환경쌀밥(작은밥)<br>돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>단무지<br>매생이계란말이(1)<br>배추김치(자율)(9)<br>타코야끼(1.2.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,347.2/56.1/228.0/6.5  | 친환경차수수밥<br>닭개장(5.6.15)<br>매운어묵볶음(1.5.6.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>오이소박이(자율)(13)<br>하우스딸기<br>생선커틀렛/소스(1.5.6.12.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 953.5/40.4/294.1/4.1                                    | 콩나물밥/약고추장(5.6.10.13.16)<br>근대된장국(5.6)<br>도토리묵무침(5.6.13)<br>갯김치(9)<br>샐러드핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>요구르트(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 824.4/24.0/216.8/3.7            |
|    | 12/09 Mon   | 12/10 Tue  | 12/11 Wed  | 12/12 Thu  | 12/13 Fri   |
|    | 친환경혼합곡밥(5)<br>낙지수제비국(5.6.9)<br>흑임자연근샐러드(1.5.6.13)<br>돈육고추장불고기(철판)(5.6.10.13)<br>표고버섯애호박볶음(자율)<br>배추김치(자율)(9)<br>에그타르트(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,190.6/55.1/461.4/7.7           | 친환경로컬라바<br>참치김치찌개(5.9.16.18)<br>고사리볶음(5.6)<br>두툼떡갈비&파채(5.6.10.15.16.18)<br>깍두기(자율)(9)<br>샤인머스켓<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 734.4/25.9/74.1/2.8                 | 고파두부덮밥(5.6.10.12.13.18)<br>팽이버섯두부된장국(5.6)<br>오이도라지초무침(5.6.13.17)<br>치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15.18)<br>군고구마<br>깍두기(자율)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,139.7/55.6/141.7/4.7                           | 친환경찰보리밥<br>소고기육개장(1.5.6.13.16)<br>시금치땅콩무침(자율)(4.5.6)<br>오리훈제채소무침(1.2.5.6.10.13)<br>고등어고추장구이(5.6.7.13)<br>깍두기(자율)(9)<br>반반봉어빵(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철                                | 친환경찰현미밥<br>순대국(2.5.6.9.10.13.16)<br>돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18)<br>배추장떡볶이(1.2.5.6.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>피크닉(사과)(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,071.7/36.2/214.1/6.8 |
|    | 12/16 Mon   | 12/17 Tue  | 12/18 Wed  | 12/19 Thu  | 12/20 Fri   |
|    | 친환경귀리밥<br>청국장찌개(5.6.9.16)<br>매운갈비찜(5.6.10.13)<br>우리밀군만두(1.5.6.10.16.18)<br>깍두기(자율)(9)<br>참나물사과겉절이(자율)(5.6.13)<br>딸기우유(2)<br>공통양념1(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 978.9/42.0/422.8/13.6     | 친환경차수수밥<br>홍합미역국(18)<br>상추쌈/쌈장(5.6)<br>대패삼겹구이&쌈무&파채무침(10.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>안홍찐빵(1.2.5.6)<br>공통양념2<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 950.5/44.2/110.8/3.7         | 땡초고기주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18)<br>잔치국수(1.5.6.9.13)<br>유자단무지채<br>맛살냉채(5.6.13)<br>김치볶음(5.6.9.13)<br>꼬치어묵꿀강장(1.4.5.6.12.13)<br>순수딸기요구르트(2)<br>공통양념2<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,058.7/36.7/309.1/5.8 | 친환경혼합곡밥(5)<br>동태매운탕(5.6.13)<br>오이도라지초무침(자율)(5.6.13.17)<br>매운닭볶음(5.6.13.15)<br>배추김치(자율)(9)<br>베이컨치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>파인애플<br>공통양념2<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 950.8/52.5/349.5/3.2   | 친환경흑미밥<br>설렁탕(당면)(13.16)<br>도토리묵무침(5.6.13)<br>춘천닭갈비(5.6.13.15)<br>깍두기(자율)(9)<br>1동지팔죽(13)<br>공통양념2<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,009.3/47.2/111.4/5.6                   |
|    | 12/23 Mon   | 12/24 Tue  | 12/25 Wed  | 12/26 Thu  | 12/27 Fri   |
|    | 친환경취나물밥(5.6.16)<br>북어채미역국(5.6)<br>햄두부조림(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>들깨콩나물무침(5.6)<br>탄두리치킨(뼈)(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>배추김치(자율)(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.3/57.1/436.7/8.9            | 친환경차수수밥<br>배추콩가루된장국(5.6)<br>구슬치즈샐러드(2.5.6.12.13)<br>바베큐폭찹(2.5.6.10.12.13.16)<br>깍두기(자율)(9)<br>크림치즈 동카롱(1.2.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 916.0/50.7/197.8/3.1 |   | 친환경찰보리밥<br>돈등뼈감자탕(감자)(5.6.9.10.13)<br>연근조림(자율)(5.6.13)<br>미역오이초무침(5.6.13)<br>치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>깍두기(자율)(9)<br>모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 924.1/34.6/168.8/3.4 | 친환경강황쌀밥<br>돈육김치찌개(5.9.10)<br>갈치무조림(5.6)<br>배추김치(자율)(9)<br>꿀호떡(1.2.5.6)<br>과일샐러드(1.4.5.12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 835.6/25.5/80.5/1.9                               |
|    | 12/30 Mon   | 12/31 Tue  | 1/01 Wed   | 1/02 Thu   | 1/03 Fri  |
|    | 고구마밥<br>야끼우동(5.6.10.13)<br>돈육순두부찌개(5.6.9.10.12.13.18)<br>맛살숙주나물(자율)(5.6)<br>로제치즈닭바베큐(2.5.6.10.13.15.16)<br>배추김치(자율)(9)<br>사과즙(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,246.3/62.5/269.2/3.7        | 딸기크림<br>롤케이크(1.2.5.6)<br>리얼초코<br>르뱅쿠키(1.2.5.6)<br>스위티 자매음료<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 461.3/6.1/28.1/0.6  |    |  |   |

❖ 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 | 참살    | 배추 (열갈이, 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/페루  | 러시아산   | 국내산     | 국내산           | 중국산         | 세네갈산   | 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 | 1/20 Mon  | 1/21 Tue  | 1/22 Wed   | 1/23 Thu   | 1/24 Fri  |
|----|---|---|--|--|---|
| 점심 | 친환경차수수밥<br>햄모듬짜개(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>오이도라지초무침(자율)(5.6.13)<br>카레고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18)<br>깍두기(자율)(9)<br>하우스딸기<br>짜장떡볶이(1.5.6.10.13.16.18)<br>공통양념1(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,047.6/43.0/405.2/5.7 | 친환경혼합곡밥(5)<br>소고기미역국(5.6.16)<br>들깨콩나물무침(5.6)<br>낙지볶음(5.6.13)<br>배추김치(자율)(9)<br>핫치킨브리토(2.5.6.12.13.15)<br>공통양념2<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/52.5/206.3/4.1 | 야채소고기죽(5.6.16)<br>수제불고기버거(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>오이도라지초무침(자율)(5.6.13)<br>웨지감자오븐구이(2.5)<br>배추김치(자율)(9)<br>카프리썬(오렌지망고)(13)<br>공통양념2<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 993.3/29.5/220.6/3.9 | 자장밥(5.6.10.13.16)<br>순두부짬뽕탕(5.6.9.13.17.18)<br>닭꼬치/데리야끼소스(5.6.15)<br>배추김치(자율)(9)<br>참나물사과겉절이(5.6.13)<br>순수사과요구르트(2)<br>공통양념2<br>* 에너지/단백질/칼슘/철 826.4/38.6/207.8/13.1 |  |

### ■ 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 겹질(좁은 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<br>(두부, 비지, 콩국수) | 수산물                  |         |        |         |               |             |        |        |          |
|--------|-----------|----|-----|-----------------|----------|----------|-----|------|-----|------|--------------------|----------------------|---------|--------|---------|---------------|-------------|--------|--------|----------|
|        | 백미        | 현미 | 잡쌀  | 배추<br>(얼갈이, 봄동) | 고추<br>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                  | 국내산/페루  | 러시아산   | 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...