



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교  
2019년 11월 1일  
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 511

☐ www.chongil.ms.kr

☎ (063)530-3570 (교무실) FAX (063)530-3566

## 1 급식시간 “배움나눔” 프로젝트

### “식생활교육관 이용시”

- 에티켓 모드로 변경 후 입실
  - “작은 소리로 이야기하기”
  - “타인을 배려하기”
  - “예절 바른 정일인”
  - “사용한 컵은 컵회수통에 넣기”

## 2 그것이 진짜 알고 싶다

### “ 달걀 산란일자 표시제”



○ 달걀의 안전성을 보호하고 소비자에게 달걀에 대한 정보를 제공하고자 마련된 제도입니다.

○ 달걀 껍데기에는 산란일자 4자리 숫자를 포함해 생산자 고유번호(5자리), 사육환경번호(1자리)순서로 총 10자리가 표시됩니다

- 산란일자 표시방법  
(식품등의 표시기준 제 2018-108호)

표시사항	표시방법
산란일자 (4자리)	(예시) 10월 04일 → 1004
생산자 고유번호 (5자리)	AB38E * ‘식품안전나라>위해예방>달걀농장정보’에서 검색가능
사육환경번호 (1자리)	(예시) 2 * 1 방사, 2 평사, 3 개선케이지, 4 기준케이지
⇒ 산란일자 표시 예시 : 1004AB38E2	

## 11월 1일 한우 맛 체험

11월 1일은 한우협회에서 한우의 우수성을 알리고 한우 소비 촉진 및 축산 농가 살리기 일환으로 마련된 체험 행사로 한우자조금(한우농가의 십시일반으로 자금을 마련함)으로 청소년들에게 무상 제공합니다

이에 우리 학교가 선정되어 11월 1일 한우 맛 체험을 실시하오니 감사한 마음으로 남김없이 먹어 봅시다.

한우의 기능적 탁월성	구분	한우	미국산	호주산
콜레스테롤이 낮음	콜레스테롤 함량 (mg/100g)	53.2	68.1	63.41
불포화지방산이 높음	불포화지방산/포화지방산(M/S)	1.22	1.1	0.86
올레인산 높음	올레인산 (%)	46.51	43.7	38.28
간해독물질인 시트룰린 함량 높음	시트룰린 (mg/100g)	0.7	0.15	0.09
카르노신 풍부함	카르노신	289.95	112.42	205.87
안세린 풍부	안세린	69.39	16.23	17.49

- 자료출처 한우협회 -

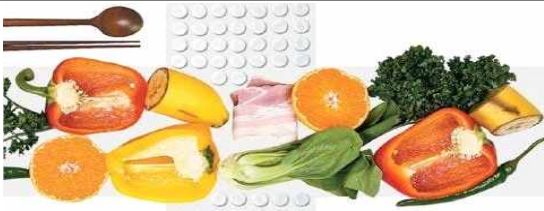
## 11월 11일 가래떡 데이

11월 11일은 '토월 토요일(土月土日=十一月十一日)'로 농업과는 떼어 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 사람도 흙을 밟고 삼아 흙과 살다 흙으로 돌아간다는 농사 철학이 담겨 있는 농업인의 날입니다.

가래떡 day는 모양이 긴 막대 모양의 우리 전통 떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 전통음식인 가래떡을 활용하여 농부들의 노고를 기리며 농업이 국민 경제의 바탕임을 국민에게 인식시키고자 하는 목적으로 제정한 캠페인입니다.



# 11월 학교급식 식단 안내



“식습관을 바꾸는 것만으로도  
건강한 삶을 살 수 있습니다”

## 알레르기 표시

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

## 원산지 표시

쌀, 찰현미	국내산
소고기 (가공품포함)	국내산
돼지고기 (가공품포함)	국내산
닭고기 (가공품포함)	국내산
오리고기 (가공품포함)	국내산
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산
고등어, 오징어, 꽃게	국내산
미꾸라지, 조피볼락, 참조기	중국산, 세네갈
낙지, 갈치	러시아
멸태 두부(콩)	국내산

11/1 **Fri**

한우 맛채험 -한우협회제공-

찰현미밥  
들깨미역국 1.5.6.8.9.13.  
무말랭이오징어초무침 5.6.13.17.  
소불고기 5.6.8.13.16.18.  
해물김치전 1.5.6.9.13.17.  
배추김치 9.13.  
외플&생크림 1.2.5.6.13.  
아채쌈(자율) 5.6.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
745.8/42.8/239.2/10

11/4 **Mon**

발아현미밥  
쇠고기전골 1.5.6.8.9.13.16.  
학동치강정 4.5.6.12.13.  
참나물무침 6.  
배추김치 9.13.  
포켓브랜드피자  
1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
765.2/41.1/278.7/9.7

11/5 **Tue**

찰보리밥  
시금치된장국 5.6.8.9.13.  
매운돼지갈비찜 1.2.5.6.10.13.  
도라지유자차냉채 1.2.5.6.13.  
배추김치 9.13.  
통파이 1.2.5.6.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
701.1/34.7/197.8/4.8

11/6 **Wed** 수다날

김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13.  
전주식판나물국 1.5.8.9.13.  
맛초강달강정 1.2.4.5.6.12.13.15.  
배추겉절이 9.13.  
무화과  
감귤주스 5.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
720.6/33.7/232.4/5.8

11/7 **Thu**

검정약쌀밥  
나기사끼찜뽕국  
1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.  
아채볶음 5.6.8.10.13.  
두부찜 5.6.10.12.13.  
상추치커리고추장무침 5.6.13.  
배추김치 9.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
722.3/32.3/477.9/6.1

11/8 **Fri**

찰보리밥  
다슬기해장국 5.6.8.9.13.  
돼지고기된장구이 5.6.10.13.  
오징어볶음 5.6.13.  
배추김치 9.13.  
갯잎초무침 5.6.13.  
골드키위  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
783.1/41/219.7/5.6

11/11 **Mon**

가래떡-day(농업인의 날)

귀리밥 5.  
아귀탕 5.6.8.9.13.  
아채계란말이 1.2.5.6.10.12.13.  
돼지고기스튜 4.5.6.10.12.13.16.  
배추김치 9.13.  
가래떡치즈구이 2.5.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
822.3/51.8/254/6.1

11/12 **Tue**

찰보리밥  
창국장 5.6.8.9.13.  
참스테이크 1.2.5.6.10.12.13.  
바지락화무침 5.6.13.18.  
총각김치 9.13.  
고구마과자 5.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
787.9/30.6/248.6/10.9

11/13 **Wed** 수다날

치킨마요달걀 1.2.5.6.13.15.18.  
김치된장조림(자율) 5.6.13.  
가지케찹 1.2.5.6.12.13.16.  
배추겉절이 9.13.  
유자봉 5.13.  
누룽지  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
731.7/37.1/304/4.9

11/14 **Thu**

차수수밥  
모듬짜개 2.5.6.9.10.12.13.  
도토리묵아채무침 5.6.  
동태순살전 1.5.6.13.  
배추김치 9.13.  
쌀편빔 1.2.5.6.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
851.8/65/333.4/6.7

11/15 **Fri**

발아현미밥  
새우순두부맑은국 1.5.8.9.13.  
돼지고기매추리알장조림  
1.5.6.10.13.  
양배추초무침 5.6.13.  
돌김자반 13.  
타코야키 1.5.6.9.13.  
배추김치 9.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
698.1/37/448.8/25.5

11/18 **Mon**

찰보리밥  
등뼈우거지감자탕 5.6.10.13.  
콩치김치조림 5.13.  
네모두부산적 5.6.13.  
총각김치 9.13.  
슈크림 1.2.5.6.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
727.9/31.7/287.2/4.9

11/19 **Tue**

123한 학포 급식 교양링

통밀밥 6.  
닭개장 5.6.13.15.  
돼지고기강정 1.2.4.5.6.10.13.  
물미역숙회 5.6.13.  
오징어랑숙회 5.6.13.17.  
배추김치 9.13.  
김부각 5.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
792.1/39.1/237.2/5.4

11/20 **Wed** 수다날

돼지불고기달걀 5.6.9.10.13.18.  
홍합국 18.  
배추겉절이 9.13.  
떡잡채 1.5.6.10.13.  
사과주스 5.  
아채쌈(자율) 5.6.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
821.8/35.5/167.7/9.1

11/21 **Thu**

고구마찜밥  
참치고추장찌개 5.6.9.13.  
잡채 1.5.6.8.9.10.13.17.  
오리들깨부추샐러드 1.5.6.13.  
배추김치 9.13.  
굴  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
804.6/34.3/201.1/6.7

11/22 **Fri**

강황밥  
물메기매운탕 5.6.9.13.  
치킨까스 1.2.5.6.12.13.15.  
포항초된장무침 5.6.  
배추김치 9.13.  
리코타치즈샐러드 1.2.5.6.12.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
703.8/40.4/250.6/8.1

11/25 **Mon**

찰보리밥  
사태기돼지등뼈된장국  
5.6.9.10.13.  
닭고기간장구이&부추샐러드  
1.2.5.6.12.13.15.  
어묵고추장볶음 1.5.6.13.  
배추김치 9.13.  
식혜  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
691.8/43.3/174.3/4.4

11/26 **Tue**

검정약쌀밥  
바지락갈국수 5.6.8.9.13.18.  
팜콘간소새우(수제)  
1.2.5.6.9.12.13.  
돼지고기김치찜 5.6.9.10.13.  
석박지 9.13.  
요거트(수제) 2.5.6.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
778.5/38.4/1003.3/9.5

11/27 **Wed** 수다날

꼬막비빔밥 1.5.6.9.13.18.  
계란국 1.9.13.  
무생채 9.13.  
참쌀탕수육 1.2.5.6.10.12.13.  
김구이 13.  
골드피안애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
671/35.2/277.1/11.7

11/28 **Thu**

녹미밥  
들깨무국 13.  
순대아채볶음  
1.5.6.10.13.  
비베큐 핫 브레스트  
1.2.5.6.12.13.15.  
배추김치 9.13.  
호떡 1.2.5.6.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
678.9/31.1/242.7/6.3

11/29 **Fri**

혼합잡곡밥 5.  
동태매운탕 5.6.8.9.13.  
미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.  
냉이무침 5.6.  
배추김치 9.13.  
하니버터카사바칩 2.5.6.13.  
\* 에너지/단백질/칼슘/철분  
728.5/38.8/233.4/7.8

\* 식단은 식재료 공급시정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양상담 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑩을 포함합니다. - 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.