



교훈  
자율(自律)  
청순(淸純)  
창의(創意)

# 영양통신문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교  
2021년 5월 3일  
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 511

☐ www.chongil.ms.kr

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

## ■ 우리학교 5월 급식

- ▶ 학교급식은 교육으로 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라 교과에서 배운 내용을 실천하는 교육의 장으로 골고루 먹습니다.
- ▶ 5월 친환경농산물은 감자, 건고추, 고사리, 근대, 느타리버섯, 당근, 도라지, 무, 부추, 배추, 부추, 숙주, 썩갠, 아욱, 애느타리버섯, 양배추, 양파, 어린잎채소, 오이, 치커리, 콩나물, 새송이버섯, 토마토, 방울토마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯, 애호박, 귀리, 강황쌀, 기장, 들깨, 백미, 찰보리, 차수수, 울무, 발아현미, 찰현미, 통밀, 혼합잡곡밥 입니다.
- ▶ **식재료 원산지 및 알레르기 유발식품**을 영양통신문 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인하여 학교급식 시간에 의사표현 해 주시기 바랍니다.

## ■ 면역력을 높이는 식생활 방법

### 1. 면역력이란

- ▶ 인체 방어시스템으로 질병으로부터 우리의 몸을 보호하고 원래 상태로 회복시키는데 중요한 역할을 합니다.  
면역력이란 감염, 질병 및 각종 생물학적 침입에 대해 적절히 방어를 함으로써 신체를 균형있게 유지하는 능력을 말합니다.
- ▶ 면역력이 취약할수록 코로나19에 감염시 심각한 상태가 될 수 있는 것으로 보고되고 있습니다.

### 2. 면역력을 높이는 방법

- ▶ 건강한 식습관으로 적절한 영양소 섭취를 통해 건강한 면역체계를 만들 수 있습니다.
- ▶ 면역기능이 정상적으로 유지되기 위해서 기본적으로 **열량**과 **단백질** 섭취가 부족해서는 안되며, 각종 **비타민**(비타민A,D,E,C,B군)과 **무기질**(아연, 셀레늄, 철, 구리)의 섭취가 충분해야 합니다.

### 3. 면역력을 유지하는 건강한 생활

- ▶ 건강한 생활습관+균형잡힌 식생활+철저한 개인위생
- ▶ 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질, 물 등 모든 영양소가 포함된 균형잡힌 식사
- ▶ 채소와 과일에는 면역력과 관련이 있는 영양소와 생리활성 물질이 많이 들어있습니다.



국이나 찌개의 채소 건더기, 나물, 샐러드 등의 채소 반찬을 매 끼 2가지 이상 먹는다.



과일은 하루 1~2번 먹는다.

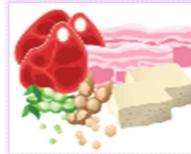


초록색, 주황색, 노랑색, 빨간색, 보라색, 흰색 등 다양한 색깔의 채소와 과일을 섞어서 먹는다.

### 4. 면역력 관련 영양소 함유 식품



**비타민, 무기질, 항산화성분이 풍부한 채소와 과일**  
(토마토, 시금치, 브로콜리, 당근 등)



**단백질이 풍부한 식품**  
(육류, 두부 등)



**불포화 지방산 함유 식품**  
(생선, 올리브오일, 견과류 등)

**🍴 식중독 예방 3대 원칙 준수**  
손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기

**🍴 환경오염 예방 및 편식예방을 위하여**  
"수.다.날" - 수요일도 다 먹는 날을 운영

**🍴 급식 에티켓**  
식사전에는 손소독, 식사중에는 대화하지 않기, 식사후에는 마스크 착용



# 5월 학교급식 식단 안내



5/3 <b>Mon</b>	5/4 <b>Tue</b>	5/5 <b>Wed</b> 수다날	5/6 <b>Thu</b>	5/7 <b>Fri</b>																																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>전복미역국(5.6.8.9.13.18.)</li> <li>가자미살까레전(1.2.5.6.13.)</li> <li>애호박전(1.5.6.)</li> <li>LA식돼지갈비구이(5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>떡잡채(1.5.6.10.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 820.6/44/201.4/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.)</li> <li>고구마스프(2.5.6.13.)</li> <li>모듬피클(13.)</li> <li>배추겉절이(9.13.)</li> <li>케이준샐러드(1.5.6.12.13.15.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 870.6/28.6/242.7/3.4</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>렌틸콩밥(5.)</li> <li>섞어찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</li> <li>알감자두반장조림(5.6.10.12.13.)</li> <li>달걀생채(1.2.5.6.13.15.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> <li>쿠기앤크림(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 662.5/32.5/165/3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>올무밥</li> <li>도토리묵냉채(5.6.9.13.)</li> <li>치즈불닭(2.5.6.12.13.15.)</li> <li>썩갠계맛살무침(1.5.6.13.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>골드키위</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 690.2/38.8/359.6/4.6</p>																																								
5/10 <b>Mon</b>	5/11 <b>Tue</b>	5/12 <b>Wed</b> 수다날	5/13 <b>Thu</b>	5/14 <b>Fri</b>																																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>강황밥</li> <li>민들새우무국(5.6.8.9.13.18.)</li> <li>계란찜(1.2.5.6.9.13.)</li> <li>비빔나물(5.6.)</li> <li>왕교자칠리간풍만두(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>짜먹는햄(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 673.9/34.7/422.1/7.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>근대된장국(5.6.8.9.13.)</li> <li>춘천닭갈비(2.5.6.13.15.)</li> <li>감자베이컨볶음(2.5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>리본파이(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 699.6/29.7/191.7/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>고기덮밥(1.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>애호박탕은국(8.9.13.)</li> <li>배추겉절이(9.13.)</li> <li>홍초쥬스(13.)</li> <li>새우샐러드(1.2.4.5.6.9.10.12.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 845.4/39.2/300.3/7.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>감자고추장찌개(5.6.9.13.16.)</li> <li>미트볼&amp;새싹(1.2.3.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>잡채(1.5.6.8.10.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>수수/단호박부꾸미(1.5.6.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 810.8/40.2/163/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>홍나물맑은국(5.)</li> <li>순살훈제치킨잡스테인크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>갯잎순새우살볶음(5.6.9.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>해물볶음우동(5.6.9.12.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 677.9/42.8/137.6/3.8</p>																																								
5/17 <b>Mon</b>	5/18 <b>Tue</b>	5/19 <b>Wed</b> 수다날	5/20 <b>Thu</b>	5/21 <b>Fri</b>																																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>발이현미밥</li> <li>디슬기해장국(5.6.8.9.13.)</li> <li>돼지불고기&amp;피클(5.6.10.13.)</li> <li>머우임&amp;곰취쌈(5.6.13.)</li> <li>우렁쌈장(5.6.9.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>표지떡볶이(2.5.6.10.12.13.16.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 738.7/45.4/563.1/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>통말밥(6.)</li> <li>들깨머우대국(8.9.13.)</li> <li>김치닭고기매운찜(5.6.9.13.15.18.)&amp;</li> <li>오징어튀김(1.2.5.6.17.)</li> <li>고춧잎무침(5.6.18.)</li> <li>돌김자반(13.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> <li>그릭요거트(2.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 832/65.9/406.1/6.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>홍박잎된장국(5.6.9.13.)</li> <li>편육(5.6.9.10.13.)&amp;</li> <li>양배추피클초절이(5.6.13.)</li> <li>비트&amp;레몬무쌈</li> <li>장아찌</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>비빔면(1.2.5.6.12.13.16.18.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 683.7/34.5/383.3/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>발이현미밥</li> <li>조기지집(5.6.9.13.18.)</li> <li>돈육머주리알장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>두부키블렛(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>토마토양상치샐러드(1.5.12.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 766.9/47.3/302.5/6.1/</p>																																								
5/24 <b>Mon</b>	5/25 <b>Tue</b>	5/26 <b>Wed</b> 수다날	5/27 <b>Thu</b>	5/28 <b>Fri</b>																																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>쌀국수(1.5.6.8.9.13.15.16.18.)</li> <li>돼지고기된장구이(5.6.10.13.)</li> <li>치커리양배추초무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>메밀전병(2.3.5.6.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 710.9/39.2/159.7/4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>귀리밥</li> <li>굴림만두찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</li> <li>맞초킹돈육강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.)</li> <li>고구마순된장무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>멜론</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 775.2/46.9/149.3/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>닭고기비빔밥(2.5.6.9.12.13.15.)</li> <li>새우순두부맑은국(1.5.8.9.13.)</li> <li>배추겉절이(9.13.)</li> <li>크로크푸슈(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>레몬레이드(13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 817.2/46.9/249.7/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>치수수밥</li> <li>닭개장(5.6.13.15.)</li> <li>갈치키레구이(2.5.6.13.)</li> <li>곰피숙회(5.6.13.)</li> <li>브로콜리새송이숙회(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>웨이김치구이와치즈소스(1.2.5.6.12.13.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 702.9/32.3/269.7/6.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>아욱된장국(5.6.8.9.13.)</li> <li>오징어아재무침(5.6.13.17.)</li> <li>대패삼겹살숙주볶음(2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>수박</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 675.6/26.7/196/3.1</p>																																								
5/31 <b>Mon</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <h2 style="font-size: 4em; color: orange;">수다날</h2> <p style="color: green; font-weight: bold;">요일은 먹는</p> </div> </div>																																											
<ul style="list-style-type: none"> <li>검정약쌀밥</li> <li>김치수제미국(5.6.8.9.13.)</li> <li>닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.)</li> <li>메밀순된장무침(3.5.6.13.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> <li>치즈불(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 834.6/33.2/219.1/3.6</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">알레르기 표시</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">원산지표시</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">①난류</td> <td style="text-align: center;">②우유</td> <td style="text-align: center;">쌀, 찹쌀미</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">④땅콩</td> <td style="text-align: center;">⑤대두</td> <td style="text-align: center;">소고기 (가공품포함)</td> <td style="text-align: center;">국내산 한우</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">⑦고등어</td> <td style="text-align: center;">⑧계</td> <td style="text-align: center;">돼지고기 (가공품포함)</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">⑩돼지고기</td> <td style="text-align: center;">⑩복숭아</td> <td style="text-align: center;">닭고기 (가공품포함)</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">⑫토마토</td> <td style="text-align: center;">⑬야행산염</td> <td style="text-align: center;">오리고기 (가공품포함)</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">⑭호두</td> <td style="text-align: center;">⑭담</td> <td style="text-align: center;">배추김치 (배추, 고춧가루)</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">⑰오징어</td> <td style="text-align: center;">⑰쇠고기</td> <td style="text-align: center;">고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참초기</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">⑳조개류(굴, 전복, 홍합포함)</td> <td></td> <td style="text-align: center;">낙지, 갈치</td> <td style="text-align: center;">중국산, 세네갈 러시아</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">두부(콩)</td> <td style="text-align: center;">국내산</td> </tr> </tbody> </table>				알레르기 표시		원산지표시		①난류	②우유	쌀, 찹쌀미	국내산	④땅콩	⑤대두	소고기 (가공품포함)	국내산 한우	⑦고등어	⑧계	돼지고기 (가공품포함)	국내산	⑩돼지고기	⑩복숭아	닭고기 (가공품포함)	국내산	⑫토마토	⑬야행산염	오리고기 (가공품포함)	국내산	⑭호두	⑭담	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산	⑰오징어	⑰쇠고기	고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참초기	국내산	⑳조개류(굴, 전복, 홍합포함)		낙지, 갈치	중국산, 세네갈 러시아			두부(콩)	국내산
알레르기 표시		원산지표시																																										
①난류	②우유	쌀, 찹쌀미	국내산																																									
④땅콩	⑤대두	소고기 (가공품포함)	국내산 한우																																									
⑦고등어	⑧계	돼지고기 (가공품포함)	국내산																																									
⑩돼지고기	⑩복숭아	닭고기 (가공품포함)	국내산																																									
⑫토마토	⑬야행산염	오리고기 (가공품포함)	국내산																																									
⑭호두	⑭담	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																																									
⑰오징어	⑰쇠고기	고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참초기	국내산																																									
⑳조개류(굴, 전복, 홍합포함)		낙지, 갈치	중국산, 세네갈 러시아																																									
		두부(콩)	국내산																																									

\* 식단은 식재료 공급사정 등으로 변경될 수 있습니다.

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

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑩을 포함합니다.