

## <대사증후군 예방 교육>

### □ 대사증후군이란?

만성적인 대사장애로 인하여 여러 가지 신진대사와 관련된 질환이 동반된다는 의미입니다. 고중성지방혈증, 낮은 고밀도콜레스테롤(HDL-cholesterol), 고혈압 및 당뇨병을 비롯한 당 대사 이상 등 각종 성인병이 복부비만과 함께 발생하는 질환입니다.

대사증후군의 발병 원인은 명확하지 않으나 인슐린 저항성(insulin resistance)이 근본적인 문제라고 추정됩니다. 인슐린 저항성이란 혈당을 낮추는 호르몬인 인슐린에 대한 신체의 반응이 감소함으로써, 근육과 지방세포가 포도당을 잘 이용하지 못하게 되고, 이를 해결하고자 더 많은 인슐린이 분비되어 신체에 여러 문제를 일으키는 것을 의미합니다.

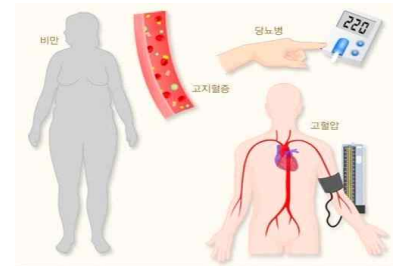
대사증후군의 대표적인 증상은 복부비만입니다. 이밖에도 여러 합병증의 증상이 나타납니다.



### □ 대사증후군의 진단 기준

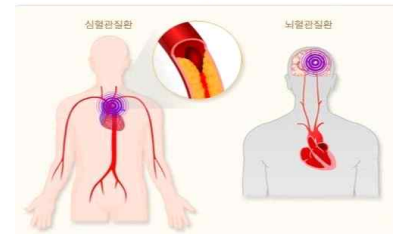
아래의 기준 중 3가지 이상 해당하는 경우, 대사증후군으로 진단합니다.

- ①허리둘레: 남성 90cm 이상, 여성 80cm 이상
- ②중성지방: 150mg/dL 이상
- ③HDL콜레스테롤: 남성 40mg/dL 미만, 여성 50mg/dL 미만
- ④혈압: 수축기혈압 130mmHg 이상 또는 이완기혈압 85mmHg 이상
- ⑤공복 혈당: 100mg/dL 이상



### □ 대사증후군의 위험성

대사증후군은 당뇨병, 고혈압, 만성콩팥병, 심뇌혈관질환 발생 위험도를 높이며, 유방암, 직장암 등 각종 암 발생 및 사망률과도 관계가 있습니다. 따라서 대사증후군이 있는 환자들을 조기에 발견하여 생활습관관리 등을 통해 이러한 질병의 위험도를 감소시키는 것이 중요합니다.



### □ 대사증후군을 예방하기 위한 생활습관 및 식 Mayo법

- 1. 규칙적이고 꾸준한 운동(유산소운동)을 통하여 체중 조절 및 내장지방 줄이기
- 2. 금연 및 절주
- 3. 밤늦게 야식 섭취하지 않기
- 4. 균형 잡힌 식사를 규칙적으로 실시
- 5. 식이섬유소가 많이 함유된 과일과 채소를 충분히 섭취하기
- 6. 음식을 선택할 때 기름기가 적고 짜지 않은 것을 선택하기
- 7. 등푸른 생선과 같은 오메가-3 지방산 섭취 권장



# 12월 학교급식 식단 안내 - 조식

<p>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내 (원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)</p> <p>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산,외국산 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기(한우):국내산 * 낙지,주꾸미: 수입산 * 명태:러시아산 * 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 * 꽃게:중국산 * 갈치:수입산 * 다랑어:월양산 * 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시 * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용</p>				12/1(금)
12/4(월)	12/5(화)	12/6(수)	12/7(목)	12/8(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>물만두국(1.5.6.10.16.18)</li> <li>돈육사태김치찜(9.10)</li> <li>김가루실파무침</li> <li>두부구이/양념간장H(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>두부된장국(5.6)</li> <li>돈육숙주볶음(5.6.10.13.18)</li> <li>파리고추감자조림(5.6.13)</li> <li>김계란말이(1.5)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>달걀부추국(1)</li> <li>순살데리야끼조림(5.6.13.15.18)</li> <li>건파래아몬드자반볶음(13)</li> <li>버섯들깨볶음</li> <li>배추김치(9)</li> <li>에그토르티야버거(1.2.5.6.10.12.15.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>한우버섯국(16)</li> <li>목살스테이크(1.5.6.10.12.13.16)</li> <li>달걀후라이(1)</li> <li>애호박새우볶음(5.9.13)</li> <li>참치김치볶음(양배추)(5.9)</li> <li>깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>오징어무국(5.6.17)</li> <li>소고기당면볶음(16)</li> <li>부추양파무침(9)</li> <li>미역줄기어묵볶음(1.5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>초코그레놀라/우유(2.5.6)</li> </ul>
12/11(월)	12/12(화)	12/13(수)	12/14(목)	12/15(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>돈육김치찌개(5.9.10)</li> <li>함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>햄계란말이(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>오가닉도시락김</li> <li>배추김치(9)</li> <li>애플망고(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경강황밥</li> <li>맑은콩나물국(5.9)</li> <li>연양식반달불고기(2.16)</li> <li>숙주미나리무침</li> <li>비엔나소시지떡볶음(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>소고기야채죽(16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>바지락순두부찌개(5.9.18)</li> <li>매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</li> <li>들깨무채나물</li> <li>달걀후라이(1)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>사골떡국(1.16)</li> <li>치킨직화스테이크(1.2.5.6.12.15.16)</li> <li>감자베이컨볶음(5.10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요거트과일샐러드(2.11.12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>소고기무국(5.6.16)</li> <li>오징어불고기(5.6.10.13.17)</li> <li>열갈이된장무침(5.6)</li> <li>달걀애호박해시브라운(1.10)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>친환경배즙(13)</li> </ul>
12/18(월)	12/19(화)	12/20(수)	12/21(목)	12/22(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경흑미밥</li> <li>오징어무국(5.6.17)</li> <li>돈육버섯불고기(5.6.10.13)</li> <li>감자고추조림(5.6.13)</li> <li>견과류멸치볶음</li> <li>배추김치(9)</li> <li>찐빵만두(1.5.6.10.16.18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>잔치국수(1.5.6)</li> <li>치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18)</li> <li>메추리알볼어묵조림(1.5.6.13)</li> <li>단무지무침</li> <li>배추김치(9)</li> <li>허니버터아몬드(2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경발아현미밥</li> <li>열갈이된장무침(5.6)</li> <li>한우버섯국(16)</li> <li>스팸구이&amp;애호박전(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>계란볶음밥(1)</li> <li>바지락미역국(18)</li> <li>순살찜닭(5.6.13.15.18)</li> <li>건파래자반볶음(13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>소떡소떡H(1.5.6.10.15.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>사골떡국(1.16)</li> <li>파리고추감자조림(5.6.13)</li> <li>하와이안</li> <li>폭찜&amp;야채구이(6.10.12.13)</li> <li>맛살버섯볶음</li> <li>깍두기(9)</li> </ul>
12/25(월)	12/26(화)	12/27(수)	12/28(목)	12/29(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>복어달걀국(1.5.6)</li> <li>해물동그랑땡/케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18)</li> <li>베이컨스크램블(1.10)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>카스타드호떡(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>매콤오징어무국(17)</li> <li>돈육숙주볶음(5.6.10.13.18)</li> <li>파리돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>감자베이컨볶음(5.10)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>한우버섯국(16)</li> <li>고추장불고기(5.6.10.13)</li> <li>시금치무침</li> <li>콩나물부추무침(5)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경쌀밥</li> <li>떡국(1.16)</li> <li>한입연근떡갈비(5.6.10.15.16.18)</li> <li>황포도토리묵무침(5.6)</li> <li>어묵피망볶음(1.5.6)</li> <li>연근부각(5.6)</li> <li>깍두기(9)</li> </ul>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/khb>-> 알림마당 -> 급식실

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

# 12월 학교급식 식단 안내 - 중식

<b>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내</b> <b>(원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산</li> <li>* 콩:국내산,외국산 두부콩:국내산</li> <li>* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</li> <li>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기(한우):국내산</li> <li>* 낙지,주꾸미: 수입산 * 명태:러시아산</li> <li>* 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산</li> <li>* 꽃게:중국산 * 갈치:수입산 * 다랑어:월양산</li> <li>* 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시</li> <li>* 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용</li> </ul>				<b>12/1(금)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 바지락미역국(18)</li> <li>• 한우불고기(5.6.13.16)</li> <li>• 상추부추무침(9)</li> <li>• 얼큰어묵볶음(1.5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오레오우리밀와플(1.2.5.6)</li> </ul>
<b>12/4(월)</b>	<b>12/5(화)</b>	<b>12/6(수)</b>	<b>12/7(목)</b>	<b>12/8(금)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경쌀밥</li> <li>• 바지락순두부찌개(5.9.18)</li> <li>• 제육볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 콩나물무침(5)</li> <li>• 순살어니언치킨(1.5.6.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 황태채무국(5.6)</li> <li>• 오리훈제&amp;머스타드(1.5.6.13)</li> <li>• 양파초무침&amp;무쌈(5.6.13)</li> <li>• 소시지새송이볶음(2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 새우볶음밥(5.9.13)</li> <li>• 찜뽕국(6.9.13.17.18)</li> <li>• 닭가슴살피바로우(1.5.6.10.11.12.13.18)</li> <li>• 오징어초무침(5.6.13.17)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오가닉도시락김</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경 수수밥</li> <li>• 아욱된장국(5.6.9)</li> <li>• 수육+쌈장(5.6.10.13)</li> <li>• 파리돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)</li> <li>• 쌈배추겉절이(9.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 부대찌개/라면(1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>• 찜닭(5.6.13.15)</li> <li>• 매콤콩나물무침(5)</li> <li>• 애호박베이컨볶음(10)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>
<b>12/11(월)</b>	<b>12/12(화)</b>	<b>12/13(수)</b>	<b>12/14(목)</b>	<b>12/15(금)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 순대국/부추무침(2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 소시지전&amp;애호박전(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 콩나물무침(5)</li> <li>• 무생채(13)</li> <li>• 리얼감자빵(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 실파계란국(1.9)</li> <li>• 바삭오곡등심탕수육/소스(10.11)</li> <li>• 자장소스(1.5.6.10)</li> <li>• 메추리알연근조림(1.13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 잔치국수(1.5.6)</li> <li>• 제육볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 오징어김치전(6.9.17)</li> <li>• 상추+오이스틱(쌈장)(5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>• 삼치무조림(13)</li> <li>• 새송이버섯볶음</li> <li>• 떡볶이(1.5.6.13)</li> <li>• 삼색튀김(1.5.6.10.18)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경기장밥</li> <li>• 매콤어묵국(1.5.6.9)</li> <li>• 경양식돈까스(1.5.10.13)</li> <li>• 완자(고기+매콤)H(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 양배추샐러드(1.5.12)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>
<b>12/18(월)</b>	<b>12/19(화)</b>	<b>12/20(수)</b>	<b>12/21(목)</b>	<b>12/22(금)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 고기찜뽕(2.5.6.9.10.13.17.18)</li> <li>• 중화만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 느타리애호박볶음(5)</li> <li>• 계란말이(1)</li> <li>• 석박지(9)</li> <li>• 매콤오징어바(1.5.6.17)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 근대된장국(5.6.9)</li> <li>• 오리직화불고기(5)</li> <li>• 양파부추초무침(5.6.13)</li> <li>• 버섯들깨볶음</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 크림초코라떼(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 제육덮밥(5.6.10)</li> <li>• 맑은콩나물국(5.9)</li> <li>• 야채계란찜(1)</li> <li>• 오가닉도시락김</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 치폴레브리토(2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 후리가게김가루작은밥(1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>• 돈코츠라면(1.2.4.5.6.10.15.16)</li> <li>• 한입미니돈까스/케첩(1.5.6.10.12)</li> <li>• 시금치무침</li> <li>• 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 복어달걀국(1.5.6)</li> <li>• 얼큰어묵볶음(1.5.6)</li> <li>• 새송이버섯볶음</li> <li>• 양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 크리스마스케익(1.2.5.6)</li> </ul>
<b>12/25(월)</b>	<b>12/26(화)</b>	<b>12/27(수)</b>	<b>12/28(목)</b>	<b>12/29(금)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 바지락순두부찌개(5.9.18)</li> <li>• 홍삼훈제삼겹(10)</li> <li>• 양파부추초무침(5.6.13)</li> <li>• 쫄면참나물전(1.5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 타코야끼(5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경수수밥</li> <li>• 삼색수제비(5.6.18)</li> <li>• 치즈풍당매콤불고기(5.6.13)</li> <li>• 애호박새우볶음(5.9.13)</li> <li>• 아삭이그추된장무침(5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 대파달걀빵(1.2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경강황밥</li> <li>• 양지설렁탕/소면(5.6.13.16)</li> <li>• 어니언떡갈비(5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>• 건과류 멸치볶음</li> <li>• 참치김치볶음(5.9)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 슈퍼슈프림피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>• 맑은콩나물국(5.9)</li> <li>• 통등심치즈돈까스(1.5.6.10)</li> <li>• 김치비빔국수(5.6.9.13)</li> <li>• 계란후라이(1)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/khb>-> 알림마당 -> 급식실

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

# 12월 학교급식 식단 안내 - 석식

<p>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내 (원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)</p> <p>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산,외국산 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기(한우):국내산 * 낙지,주꾸미: 수입산 * 명태:러시아산 * 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 * 꽃게:중국산 * 갈치:수입산 * 다랑어:원양산 * 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시 * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용</p>				12/1(금)
12/4(월)	12/5(화)	12/6(수)	12/7(목)	12/8(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 참치김치찌개(5.9)</li> <li>· 통새우카츠(1.5.6.9)</li> <li>· 시금치무침</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 우리밀꿀품은과배기(1.2.5.6)</li> <li>· 굴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 작은밥</li> <li>· 크림스프(2.5.6.13.16)</li> <li>· 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>· 열대과일샐러드(1.2.5.6)</li> <li>· 오미자모듬피클</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 매통어묵국(1.5.6.9)</li> <li>· 고등어무조림(5.6.7)</li> <li>· 온두부/김치볶음(5.9)</li> <li>· 베이컨스크램블(1.10)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경귀리밥</li> <li>· 닭곰탕(15)</li> <li>· 데리야끼볶음우동(5.6.9.13)</li> <li>· 영양계란찜(1.2)</li> <li>· 시금치들깨무침</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경흑미밥</li> <li>· 매통소고기무국(5.6.16)</li> <li>· 생선커들렛/샤워크림스(1.2.5.6.13)</li> <li>· 숙갓두부무침(5)</li> <li>· 스펀&amp;감자구이(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 얼라이브(13)</li> </ul>
12/11(월)	12/12(화)	12/13(수)	12/14(목)	12/15(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 감자된장국(5.6)</li> <li>· 고등어구이(5.6.7)</li> <li>· 투움바파스타(1.2.5.6.9)</li> <li>· 애호박새우볶음(5.9.13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 매통어묵장칼국수(1.5.6.9.17.18)</li> <li>· 낙지볶음(5.6)</li> <li>· 도토리묵무침(5.6)</li> <li>· 콩나물잡채(5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 이오(팍)(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오므라이스(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16)</li> <li>· 미소된장국(5.6)</li> <li>· 치킨까스/강정소스(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>· 두부조림(5.6)</li> <li>· 소시지새송이볶음(2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소보로 덮밥(1.10)</li> <li>· 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>· 닭봉튀김(5.15)</li> <li>· 진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>· 느타리아호박볶음(5)</li> <li>· 석박지(9)</li> </ul>	
12/18(월)	12/19(화)	12/20(수)	12/21(목)	12/22(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 새우볶음밥(5.9.13)</li> <li>· 유부된장국(5.18)</li> <li>· 닭봉구이(5.6.13.15)</li> <li>· 두부구이/양념간장(5.6)</li> <li>· 블루베리무피클</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 달고나마카롱(1.2.6)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경혼합잡곡밥(5)</li> <li>· 동태국(5.9.17.18)</li> <li>· 돈육김치찌(5.6.9.10.13)</li> <li>· 숙주미나리무침</li> <li>· 소시지새송이볶음(2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 마제볶음우동(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18)</li> <li>· 꼬치어묵국(1.2.5.6.9)</li> <li>· 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.15.18)</li> <li>· 반달단무지</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 아이스망고바(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경보리밥</li> <li>· 참치김치찌개(5.9)</li> <li>· 돈육불고기(5.6.10.13)</li> <li>· 매통콩나물무침(5)</li> <li>· 소시지전&amp;육원전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>
12/25(월)	12/26(화)	12/27(수)	12/28(목)	12/29(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장라이스(1.5.6.10)</li> <li>· 김치콩나물국(5.9)</li> <li>· 깐쇼새우(1.5.6.9.12.13)</li> <li>· 간장무채장아찌</li> <li>· 해조칼슘어두부전(1.5.6)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 베이컨볶음밥(1.10)</li> <li>· 열갈이된장국(5.6)</li> <li>· 닭갈비/무쌈(5.6.13.15)</li> <li>· 매통볼어묵조림(1.5.6.13)</li> <li>· 고구마맛탕(5.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/khb>-> 알림마당 -> 급식실

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