



학교급식은 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아닌 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위한 교육입니다.



## 소비기한 표시제 안내



소비기한 표시제란 소비자가 식품을 섭취해도 건강과 안전에 문제가 없는 기한을 표기하는 제도를 의미한다.

### 〈유통기한과 소비기한의 차이점〉

#### ● 유통기한

제조 유통사가 식품을 제조하고 판매할 수 있는 기한으로 품질이 유지되는 총기간의 60~70%로 설정

#### ● 소비기한

적절한 보관법을 준수했다면 소비자가 식품을 섭취해도 건강과 안전에 문제가 없는 기한



## 아침밥을 먹어야 하는 이유

### ■ 아침밥을 먹지 않는다면

- 집중력 저하
- 성장 저하
- 영양부족으로 인한 면역력 감소.

### ■ 아침밥을 먹으면

- 뇌의 에너지원인 포도당을 공급
- 점심식사 폭식을 막아 비만 예방
- 균형잡힌 영양섭취 가능



### ■ 건강한 아침밥을 먹는 팁

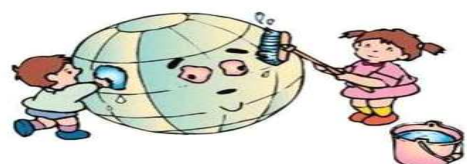
- ① 탄수화물은 복합당으로 먹어요.  
(복합당은 밥이나 빵, 감자, 고구마)  
\* 탄수화물을 먹어야 뇌가 일할 수 있어요!
- ② 단백질을 적당히 먹어요. (단백질은 고기, 생선, 달걀, 콩)
- ③ 비타민과 무기질을 충분히 (비타민과 무기질은 채소와 과일에)
- ④ 칼슘까지 더해서 (우유 한 잔을 곁들여)

### ■ 아침밥을 맛있게 먹는 습관!

- ① 일찍 자고 일찍 일어나요.  
- 일찍 일어나면 여유롭게 먹을 수 있어요.
- ② 밥 먹기 전 몸을 가볍게 움직여요.  
- 체조, 산책처럼 가벼운 운동을 추천해요.
- ③ 밥 먹기 전에 차가운 물을 마셔요.  
- 찬물 한 컵은 장을 활발하게 만들어요.



### ‘빈그릇 운동’ (Zero Food Waste)



1. 자신의 식사량을 미리 잘 생각합니다.
2. 먹을 만큼의 양만 받아들입니다.
3. 가져온 음식을 남기지 않고 먹습니다.
4. 쌀 한 톨도 함부로 버리지 않습니다.
5. 담임선생님께 빈그릇을 확인합니다.

“나는 음식을 남기지 않겠습니다.”



## 5월 학교급식 식단 안내



5/ 5(월)	알레르기 표시	5/ 7(수다날)	5/ 8(목)	5/ 9(금)
 어린이날	①난류②우유③메밀 ④땅콩⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬야행산염 ⑭호두⑮닭⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	강황밥 아라비아파스타파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 유부맑은국(5.6.9.13.) 오리엔탈샐러드(5.6.12) 돈가스(1.2.5.6.10.12) 깍두기(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 633.1/17.7/117.4/2.0	친환경발아찰현미밥 소고기미역국(5.6.16) 어묵잡채(1.5.6.10.13.) 오리훈제/홀그레인머스타드(1.5.6.13) 배추김치(9) 꿀떡 무쌈(자율)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 657.1/24.5/96.4/2.0	칼슘찜쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 간장양념찜닭(5.6.15.) 메밀순무침(3.5.6) 싸먹는햄(1.2.5.6.10) 깍두기(9) 적포도 *에너지/단백질/칼슘/철 630.3/37.1/114.0/2.4
5/12(월)	5/13(화)	5/14(수다날)	5/15(목)	5/16(금)
친환경혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.6.9.) 상추쌈/쌈장(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 순두부계란찜(1.5) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 584.6/29.3/115.7/4.2	친환경찰기장밥 사골곰탕(16) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 수제떡갈비구이/파채(5.6.10.13.) 깍두기(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 621.6/27.9/72.6/3.5	참치마요주먹밥(1.5) 잔치국수(1.5.6.9.18) 취나물무침(자율)(5.6) 모듬채소피클(13) 새우튀김(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 배추스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 618.5/19.3/107.9/2.2	친환경찰흑미밥 돼지갈비감자탕(5.6.10) 메추리알조림(1.5.6.13) 오이돌나물초무침(5.6.13) 가자미살구이(2.5.6.) 석박지김치(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 644.6/32.3/113.2/3.6	친환경차조밥 콩나물김치국(5.6.9.) 마늘콩무침(자율)(5.6) 투움바떡볶이(1.2.5.6.10.13) 찹스테이크채소볶음(1.2.5.6.10.12.) 깍두기(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 626.6/18.5/101.8/2.0
5/19(월)	5/20(화)	5/21(수다날)	5/22(목)	5/23(금)
홍국쌀밥 건새우아욱국(5.6.9.) 꼬시래기볶음(5.6) 오리불고기(13) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.12.18) 배추김치(9) 자두쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 607.8/22.4/195.0/2.5	친환경찰보리밥 비빔막국수(3.5.6.13) 닭개장(5.6.15) 순살족발/쌈장(5.6.10) 무말랭이무침(자율)(13) 배추김치(9) 체리 *에너지/단백질/칼슘/철 593.4/29.0/96.7/2.0	인텔리카레라이스(2.5.6.10.12.13.) 맑은콩나물국(2.5.9.) 양배추샐러드/키위드레싱(1.2.5.6) 단무지(13) 순살치킨(1.5.6.15) 배추김치(9) 블루베리요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 643.8/29.8/161.7/2.0	친환경발아찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.18) 애스타리무침(5.6.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.) 야채계란말이(1.5) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 560.6/25.6/109.9/3.3	친환경울무밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.16) 숙주나물 브로콜리숙회(5.6.13) 달걀개데리야끼구이(5.6.13.15.18) 깍두기(9) 망고젤라또(13) *에너지/단백질/칼슘/철 650.9/26.1/74.7/2.2
5/26(월)	5/27(화)	5/28(수다날)	5/29(목)	5/30(금)
친환경찰기장밥 빨간소고기무국(5.6.16) 상추치커리무침(5.6) 감자채파프리카볶음(5) 불향직화불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 키위 *에너지/단백질/칼슘/철 578.6/24.8/91.7/3.2	친환경차수수밥 오징어무국(5.6.9.17.18) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 고추장팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 던킨도너츠(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 661.4/31.8/56.4/2.3	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18) 미니우동(1.2.5.6.9.13.18) 꼬들오이지무침(13) 용가리치킨(1.5.6.12.13.15.) 깍두기(9) 딸기소르베(13) *에너지/단백질/칼슘/철 637.3/24.4/218.1/2.3	친환경조각서리태밥(5) 황태감자국(2.9.16.18) 비름나물(5.6.13) 마라로제찜닭(2.5.6.12.13.15) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 화이트애플파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 601.4/22.5/90.1/2.0	칼슘찜쌀밥 바지락수제비(5.6.18) 청경채겉절이(5.6.13) 마파두부(5.6.10.13.18) 함박스테이크/소스(5.6.10.12.13.) 백김치(9) 과일푸딩(13) *에너지/단백질/칼슘/철 661.9/23.3/126.8/5.3

### ◇ 학교급식 식재료 원산지

- 쌀/떡,죽,누룽지 (국산)
- 김치/배추,고춧가루 (국산)
- 갈치,대구,아귀,꽃게,고등어,오징어,참조기/ (국산)
- 낙지,주꾸미 (베트남)
- 콩/두부 (국산)
- 소,돼지,닭,오리고기/가공품 (국산)
- 명태/가공품 (러시아)
- 다랑어/가공품 (원양산)

### ◇ 영양 및 식재료 원산지 정보 안내 <http://www.jhwasan.es.kr> / 알림마당->식생활관->게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 실시합니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.