



(제2023-129호)

“꿈과 보람이 함께하는 행복한 학교”

# 24. 1-2월 영양소식지

<http://www.jinan.hs.kr/> 식생활관 433-1670

진안공업고등학교

발행 : 학 교 장

담당 : 영양교사

## 이달의 절기 : 소한(1월 6일)과 대한(1월 20일)

**1년 중에 가~장 추운 날은?** 소한과 대한! 우리나라에서는 소한 무렵 가장 추워진답니다. 절기상으로 농부들에게 있어서 날이 따뜻해지는 절기인 ‘입춘’ 전까지 약 한 달 동안 추위를 잘 이겨내기 위해 집 안에 땀감과 먹을거리를 쌓아두고는 했답니다.

이렇게 추운 날씨에는 몸도 긴장해서인지 소화가 잘되지 않을 때가 많지요. 그래서 이맘때에는 생강이나 꿀로 만든 차처럼 몸을 따뜻하게 해주거나 면역력을 높일 수 있는 음식을 먹어주는 것이 좋습니다.

출처 : 한국민속대백과사전



## 겨울철 노로바이러스 예방하기

겨울철에 자주 발생하는 노로바이러스 식중독은 노로바이러스에 오염된 지하수 등에 의해 채소, 과일류, 패류 등이 오염되어 음식으로 감염될 수 있고, 노로바이러스 감염자와 직간접적인 접촉을 통해서도 쉽게 전파될 수 있습니다. 노로바이러스는 낮은 온도에서도 오래 생존하며, 소량으로도 식중독 발생이 가능합니다.

노로바이러스 식중독의 대표적인 증상은 설사, 탈수, 복통, 구토, 근육통, 두통, 발열 등이 있습니다.



노로바이러스 식중독을 예방하기 위해서는 다음과 같이 행동해야 합니다.

## 이달의 제철 식재료 알아보기

봄이 되면 하얀 꽃이 피는 ‘딸기’는 누구에게나 사랑받는 과일 중 하나예요. 딸기에는 비타민 C가 많이 들어있어 추운 겨울과 감기에 걸리기 쉬운 봄철에 아프지 않을 수 있도록 면역력을 높여주기도 합니다. 그러나 딸기는 흠집이 나거나 물러지기 쉬워서 냉장고에 보관하되 빨리 먹어줘야 해요!



출처: 식품의약품안전처

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산한우(암소)
- \* 축산물가공품: 별도표시
- \* 고등어,삼치,오징어,미꾸라지:국내산
- \* 참조기: 중국, 갈치:모로코산, 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 별도표시
- \* 양고기,염소고기,뽕잠어,넙치,조피볼락,참돔,가리비,멍게,전복,방어,부세는 미사용



# 1월 학교급식 식단 안내(조식)



1/1 <b>Mon</b> 신정	1/2 <b>Tue</b>	1/3 <b>Wed</b> 수다날	1/4 <b>Thu</b>	1/5 <b>Fri</b>
	소불고기주먹밥(1.2.5.6.10.16) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 스크램블에그(1.2.5) 배추김치(9) 링티제로캔(복숭아) 우리쌀단팥호빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.1/28.3/195.8/7.8	친환경쌀밥` 쇠고기미역국(16) 콩치김치조림(5.6.9.13) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) 허브함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 구슬팥(말기바나나)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.8/45.0/450.9/7.4	친환경쌀밥` 닭개장(5.6.13.15) 물파래초무침(13) 달걀프리타타(1.2.5.12.13) 치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오렌지아이드(250)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/37.2/309.2/4.6	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 참치두부찌개(5.9) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 생크림초코와플(1.2.5.6) 우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,476.1/69.3/591.0/30.8
1/8 <b>Mon</b>	1/9 <b>Tue</b>	1/10 <b>Wed</b> 수다날	1/11 <b>Thu</b>	1/12 <b>Fri</b>
친환경쌀밥` 쇠고기떡국(1.13.16) 몽글몽글달걀찜(h)(1) 떡갈비오리엔탈파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콘치즈구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 바나나떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.7/34.9/206.3/4.4	쇠고기덮밥(5.6.13.16) 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 열대과일샐러드(1.5.11.12) 모짜렐라선전까스/소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 생크림요거트왕초코(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,105.6/44.2/417.5/4.7	친환경쌀밥` 목살김치찌개(5.6.9.10) 양배추오이무침(5.6) 에그치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 고칼슘우유(2) 생크림 도넛 슈크림(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.6/39.3/510.0/4.8	한우불고기덮밥(5.6.13.16) 시래기된장국(5.6) 콩나물무침(5) 새우볼샐러드/프렌치D(1.2.5.6.9.12) 떡말이어묵/머스터드소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 얼라이브망고(250)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,129.2/57.1/555.7/5.7	친환경쌀밥` 얼큰쇠고기우국(5.6.16) 도토리묵상추무침(5.6.13) 닭가슴살스테이크(5.6.12.13.15) 오꼬노모야끼(1.5.6.7.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 대만식(햄치즈)샌드위치(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.0/54.1/179.2/8.9
1/15 <b>Mon</b>	1/16 <b>Tue</b>	1/17 <b>Wed</b> 수다날	1/18 <b>Thu</b>	1/19 <b>Fri</b> 종업식
베이컨새우볶음밥(5.6.9.10.13.18) 계란파교(1) 양파초절임(13) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 치즈가래떡구이/연유(2.5) 허쉬드랑크초콜릿(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,266.8/60.0/584.8/6.4	친환경쌀밥` 장터국밥(5.6.10.16) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 다이제시리얼/우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,069.2/62.0/352.4/6.3	삼겹살김치볶음밥(h)(5.6.9.10.13.18) 웅심이미역국(16.17) 닭가슴살야채샐러드(1.5.12.13.15) 치즈팡팡소시지바/케찹(2.5.6.10.12.15.16) 파김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 839.6/42.0/178.7/2.9	친환경쌀밥` 사골물만두국(1.5.6.10.13.16.18) 오리훈제/무쌈 배추김치(9) 바나나맛우유(240ml)(2) 블랙문파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.7/45.9/312.5/9.2	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 등뼈김치찌개(9.10) 참나물무침 파트로통새우카츠/양파소스(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 쿠키앤치즈케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,167.8/59.9/421.1/6.8

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



# 1월 학교급식 식단 안내(중식)



1/1 <b>Mon</b> 신정	1/2 <b>Tue</b>	1/3 <b>Wed</b> 수다날	1/4 <b>Thu</b>	1/5 <b>Fri</b>
	<p>현미잡곡밥 꽃게탕(5.6.8.18) 새우물만두찜(1.5.6.10.16.18) 시금치나물(13) 파채불고기(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 프로틴초코볼&amp;너츠상추&amp;쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.5/56.2/206.9/8.1</p>	<p>친환경쌀밥(소) 유니짜장면(2.5.6.10.13) 크래미달걀국(1.5.6.8) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13) 옛날통닭(5.15) 배추김치(9) 비타후르츠(13) 4색야채아삭피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.8/58.1/178.6/3.4</p>	<p>현미잡곡밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 고추마요떡갈비(1.5.6.10.15.16.18) 한우낙지볶음(5.6.13.16) 파김치(9) 깨찰호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.7/45.6/177.0/5.2</p>	<p>현미잡곡밥 냉이된장국(5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 청경채나물 크런치포테이토오징어링&amp;칠리S(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 959.7/41.9/139.3/6.0</p>
1/8 <b>Mon</b>	1/9 <b>Tue</b>	1/10 <b>Wed</b> 수다날	1/11 <b>Thu</b>	1/12 <b>Fri</b>
<p>기장밥 한우곰탕(5.6.13.16) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 숙주미나리무침 비엔나순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 샤인머스캣탕후루 * 에너지/단백질/칼슘/철 846.5/40.4/177.6/5.9</p>	<p>기장밥 옹심이수제비국(5.6.17.18) 등갈비볶음(5.6.10.12.13) 유채나물무침(5.6.13) 두부구이&amp;달래양념장(5.6) 고들빼기김치(9) 모구모구포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 881.6/40.6/188.2/5.2</p>	<p>친환경쌀밥(소) 장칼국수(1.5.6.16) 감자버섯들깨탕 한우불고기(5.6.13.16) 블랙다이거새우튀김(1.5.6.9.12.13) 배추겉절이(9.13) 아몬드볶음(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.0/50.8/158.1/5.7</p>	<p>기장밥 전복미역국(5.6.18) 커리찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 치즈꼭포돈카츠(1.2.5.6.10) 궁채절임장아찌 파김치(9) 쿠키앤크림 스틱 치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,138.6/47.3/202.5/4.2</p>	<p>베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은콩나물국(5.6) 부추무침(5.6.13) 청양풍당면족발(5.6.10.12.13.18) 갈치구이(5.6) 배추김치(9) 전혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 975.6/51.1/261.6/4.3</p>
1/15 <b>Mon</b>	1/16 <b>Tue</b>	1/17 <b>Wed</b> 수다날	1/18 <b>Thu</b>	1/19 <b>Fri</b> 종업식
<p>현미잡곡밥 쌀국수(국)(9.16) 아삭이고추무침(5.6.13) 매콤닭봉구이(5.6.12.13.15) 카레조기부침(2.5.6.12.13.16.18) 봄동겉절이(9.13) 진한망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.1/48.4/117.7/2.8</p>	<p>타코술밥(5.6) 쇠고기무국(5.6.16) 가자나물(자율)(5.6) 양상추샐러드&amp;오리엔탈D(5.6.12) 오리불고기(5.6.13) 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,022.5/51.9/255.9/3.9</p>	<p>친환경쌀밥(소) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 쫄면(면기)(5.6.13) 깻잎순나물(5.6) 제육볶음(5.6.10.12.13) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 백김치(9) 오라떼 애플(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.1/61.9/322.2/4.0</p>	<p>쇠고기야채볶음밥(2.5.6.13.16.18) 추어탕(13) 삼겹살수육(5.6.10) 무말랭이무침(9.13) 배추김치(9) 딸기 상추, 케일&amp;쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.2/36.8/417.8/6.8</p>	<p>현미잡곡밥 얼큰칼갈비도물갈비(5.10) 가자미무조림(5.6.13) 돌나물오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 더블스윗악과마카롱(1.2.6) 핑크레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 888.1/38.9/130.8/2.5</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판



# 1월 학교급식 식단 안내(석식)



1/1 <b>Mon</b> 신정	1/2 <b>Tue</b>	1/3 <b>Wed</b> 수다날	1/4 <b>Thu</b>
 <p>근하 신년</p>	<p>날치알마요볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물국(5.6) 숙주미나리무침 차돌국물떡볶이(1.5.6.13.16) 찐순대/김말이(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,323.8/36.1/297.0/14.7</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개/라면사리(1.5.6.9.10) 타코샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 리얼치즈블럭돈카츠(1.2.5.6.10.12.13.18) 우리밀칼슘붕어빵(단팥&amp;슈크림)(1.2.5.6) 수제복숭아아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,547.8/34.8/325.4/3.6</p>	<p>곤드레나물밥/약고추장(5.6.16) 다슬기아욱장국(5.6) 파채겉절이 삼겹살구이(파인애플+모듬채소)(10) 깍두기(9) 생일 축하메이플케익(1.2.5.6) 요구르트(100)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,539.8/48.6/214.9/2.9</p>
1/8 <b>Mon</b>	1/9 <b>Tue</b>	1/10 <b>Wed</b> 수다날	1/11 <b>Thu</b>
<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 매콤어묵국(1.5.6.9.17.18) 마늘보쌈/쌈장/상추(5.6.10) 오징어불떡강정(1.4.5.6.12.13.17) 파김치(9) 딸기 썬업파인애플(13) 울릉도명이장아찌 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,283.6/74.6/337.7/7.0</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 육개장(13.16) 오리훈제치즈단호박찜(2) 쫄면골뱅이우침(5.6.13) 참치계란전/계찜(1.5.6.12) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,187.0/60.1/309.9/7.2</p>	<p>카레돈까스덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16) 두부미소국(5.6) 진미채우침(교)(5.6.13.17) 배추김치(9) 아임리얼바나나트로피컬(13) 짜먹는요거버(딸기&amp;포도)(2) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) 아삭아삭 야채피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,534.3/46.4/371.1/4.1</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 설렁탕/소면(6.13.16) 메밀묵김치우침(3.5.6.9.13) 통살왕새우가스/콘소스(1.5.6.9.13) 깍두기(9) 블루베리마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,051.6/31.9/122.6/4.6</p>
1/15 <b>Mon</b>	1/16 <b>Tue</b>	1/17 <b>Wed</b> 수다날	1/18 <b>Thu</b>
<p>친환경흑미밥 우리콩청국장찌개(5.6.9) 오랑장육/무쌈(5.6.10.13) 매콤두부바나나떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 새송이버터구이(2.5) 배추김치(9) 모구모구(리치)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,278.2/68.4/351.9/6.3</p>	<p>대게살계란볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 꼬지어묵국(1.5.6.9) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15) 달래오이생채(5.6.13) 배추김치(9) 요거양양(오렌지)(2) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,299.2/47.7/360.0/5.0</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 병천식순대국(2.5.6.10.13.16) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 모듬소시지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16) 통쥬러스(1.2.5.6) 배추김치(9) 국산포도주스(100%) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,190.6/65.0/278.8/6.3</p>	<p>영양찰밥(5.13) 차돌짬뽕(면)(2.5.6.9.13.16.17.18) 페스츨리돈파이/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 김구이(도시락김) 배추김치(9) 하겐다즈미니컵(바닐라)(1.2.5) 토마토치커리유자청우침(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,541.5/45.8/192.7/5.2</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 433-1670)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안공업고등학교 홈페이지 (<http://www.jinan.hs.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판