

숨쉬는 백년의 전통!
세계를 담은 영란인!



7월 영양소식

전주여자고등학교
<https://school.jbedu.kr>

교장 : 이영숙
교감 : 이상규
영양교사 : 최현정
식생활관 ☎ 710-5590

★ 성장을 위한 균형 잡힌 식사

우리 몸에 필요한 영양소들은
여러 식품에 골고루
들어있어요.
식품구성자전거를 보면서
골고루 적당량을 먹는 습관을
가져볼까요?

곡류 매일 2~4회 섭취
우리가 활동하는데
필요한 에너지를 만들어주고,
우리의 뇌가 활발하게 활동하도록 도와줘요.
✓ 흰밥, 흰밥보다 잡곡밥, 통밀빵을 먹어요.
✓ 간식으로 감자, 고구마, 떡을 먹어요.

고기·생선·달걀·콩류
매일 3~4회 섭취
우리 몸을 구성하는 단백질이 풍부해요.
✓ 콩밥, 두부부침, 비지 등 콩으로
만든 음식을 먹어요.
✓ 샐러드에 두부를 넣어 먹어요.

채소류 매끼 2가지 이상 섭취
비타민과 식이섬유가 풍부하고,
녹색 채소에는 칼슘도 많아요.
✓ 식사할 때 나물 등의 채소반찬을 먹어요.
✓ 샐러드에 양배추, 오이, 샐러리 등
채소를 넣어요.

과일 매일 1~2개 섭취
비타민과 식이섬유가 풍부하고,
식이섬유는 장 운동을 도와서
변비예방을 도와줘요.
✓ 신선한 과일을 먹어요.

우유·유제품류 매일 1~2잔 섭취
칼슘과 단백질이 많아서 몸의 뼈와 치아를
만드는데 중요한 영양소예요.
✓ 간식으로 우유, 플레인 요거트, 치즈를 먹어요.

물 매일 섭취
물은 우리 몸에서 영양소를
잘 사용 하게 운반해주며,
노폐물을 소변으로 배출하게 도와줘요.
✓ 탄산 음료나 스포츠 음료보다 물을 마셔요.



균형 잡힌 식사란 모든 영양소가 골고루 적당량 포함되어있는 식사를 말한다.
3대 영양소의 이상적인 섭취 비율은 탄수화물 55~60%, 단백질 15~20%, 지방 20~25%이며,
식품구성자전거를 구성하는 6가지 식품군의 면적을 보면 어떤 식품을 얼마나 먹어야 하는지 알 수 있다.

★ 청소년기 식생활지침

1. 각 식품군을 매일 골고루 먹자 - 채소와 과일에는 청소년에게 부족하기 쉬운 비타민, 무기질, 섬유소가 많다
2. 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자 - 튀김, 가공식품 등에는 지방이 많아 비만, 고혈압 등을 일으킬 수 있다.
3. 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자 -체중 조절을 위해서는 식이와 함께 규칙적인 운동을 하는 것이 좋다.
4. 물이 아닌 음료를 적게 마시자 -가공 음료에는 당당류, 인이 많아 비만이 될 수 있고, 뼈의 성장을 방해한다.
5. 식사를 거르거나 과식하지 말자 - 아침식사는 집중력을 향상시켜준다. 과식은 소화불량과 비만을 초래한다.
6. 위생적인 음식을 선택하자 - 비위생적으로 만들어졌거나 허가를 받지 않고 제조한 음식 등을 먹지 않는다.

출처: 보건복지부

7월 학교급식 안내 (포식)

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri										
보리밥* 닭고기무우국*(13.15.) 오이부추무침*(5.6.9.13.) 감자채피망볶음*(5.) 고기말이*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 듀얼잼파이*(1.2.5.6.)	흑미밥* 동태매운탕*(5.13.) 돈육간장불고기*(1.5.6.8.10.13.18.) 가지볶음*(5.6.13.18.) 코코넛치킨링(2)* 배추김치(9.13.) 시리얼(오레오)* (2.5.6.13.)	수수밥* 쇠고기 무국*(1.13.16.) 목은지사태찜*(5.6.9.10.13.) 콩나물무침*(5.) 코코넛하트연어치즈까스*(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 키위*	발아현미밥* 떡국*(1.9.13.16.) 취나물무침* 미니돈가스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 검은콩두유*(5.13.) 불닭맛김* 카프레제샐러드*(2.12.13.)	현미찰쌀밥* 감자호박된장국*(5.6.) 닭갈비*(5.6.13.15.18.) 삼치구이(데리야끼)* (5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 피자토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 블루베리즙(지역산)* (13.)										
* 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/36/74.8/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 917.7/51.3/315.1/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/32.5/112.3/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 699.8/28.8/161.7/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 932.5/53.2/351.9/3.7										
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri										
수수밥* 매콤어묵탕*(1.5.6.) 안동찜닭*(5.6.8.13.15.18.) 콩나물무침*(5.) 비엔나채소볶음(케첩)* (2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 바닐라카라멜마카롱*(1.2.6.)	흑미밥* 시래기된장*(5.6.9.13.18.) 김치오리양념볶음*(5.6.9.) 느타리버섯볶음*(5.) 해쉬브라운*(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 시리얼(그레놀라)* (2.5.6.13.)	발아현미밥* 낙지연포탕*(5.) 파리고추멸치볶음(자율)* (5.6.13.18.) 간소새우조림(떡)* (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 짜장불고기(돈육)* (5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스트*(1.2.5.6.)	수수밥* 조랭이떡국*(1.5.6.16.) 닭볶음*(5.6.9.13.15.18.) 깻잎순볶음*(5.6.18.) 감자채피망볶음*(5.) 배추김치(9.13.) 사과*	현미찰쌀밥* 팥이두부된장국*(5.6.) 알감자조림*(5.6.13.) 돈육콩나물볶음*(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 햄치즈토스트(이삭st)* (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 과채주스(퍼플)* (13.)										
* 에너지/단백질/칼슘/철 748.3/43.9/111/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 834/26.9/348.2/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 806.1/41.7/260.2/8.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 756.8/40.3/213.5/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 900.1/46.1/284.5/5.4										
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed	7/20 Thu	7/21 Fri										
간장계란밥*(1.5.6.16.) 웅심이미역국*(5.6.13.17.18.) 콩나물무침*(5.) 두부/김치볶음*(5.9.10.13.) 떡이썩갈비구이*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크*(2.)	귀리밥* 종합어묵국*(1.5.6.) 상추부추무침(자율)* (5.6.13.) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13.) 돈육숙주볶음*(1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 시리얼(후루트링)* (2.5.6.13.)	현미찰쌀밥* 북어콩나물국*(5.13.) 오리훈제채소무침*(1.4.5.6.13.18.) 치즈돈가스(소)* (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 맛김*(13.) 배추김치(9.13.) 토마토(설탕)* (12.13.)	발아현미밥* 호박고추장찌개*(5.6.10.13.) 오리불고기*(5.6.13.) 동근어묵볶음*(1.5.6.13.) 가지볶음*(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 블루베리크림치즈토스트*(2.5.6.13.)											
* 에너지/단백질/칼슘/철 791.7/40.2/194.4/5	* 에너지/단백질/칼슘/철 831.7/41.7/296.7/4	* 에너지/단백질/칼슘/철 781.1/33.8/157.1/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 851.3/36.8/178.7/4.2											
7/24 Mon	7/25 Tue	7/26 Wed	7/27 Thu	7/28 Fri										
7/31 Mon	7/31 Mon													
■ 알레르기 정보 ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣. ■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.														
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥, 죽)	배추김치 (배추, 고추, 가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/ 중국산	원양산	세네갈산

7월 학교급식 안내 (중식)

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri										
현미찰쌀밥* 남노갈비*(5.6.10.13.) 시금치프리타타 (달걀)*(1.2.10.12.) 건새우애호박볶음*(9.) 감자바사삭든가스 *(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 허니버터아몬드*(2.5.)	작은밥(보리)* 꼬치어묵우동(주)* (1.2.5.6.7.9.13.15.16.18.) 하트단무지* 목은지제육볶음 *(5.6.9.10.13.) 오키노미야끼(해물)* (1.5.6.9.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 자몽허니블랙티 (주스)*(13.)	발아현미밥* 오징어무국* (5.6.9.13.17.18.) 마파두부* (5.6.10.12.13.18.) 갯잎짬*(5.6.13.) 탕수육* (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡*(5.13.)	흑미밥* 고기국수*(5.6.10.16.) 오리불고기*(5.6.13.) 불어묵떡조림*(1.5.6.13.) 무생채*(13.) 배추김치(9.13.) 팔미어파이 *(1.2.5.6.13.14.)	수수밥* 두부된장국*(5.6.13.18.) 치즈떡볶이*(1.2.5.6.13.) 돼지불고기상추쌈(쌈 장)*(1.5.6.10.13.18.) 느타리버섯볶음*(5.) 배추김치(9.13.) 바나나*										
* 에너지/단백질/칼슘/철 960/44.9/175.5/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 826.1/39.8/167.6/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 709/34.4/118.1/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 882.8/43.7/81.3/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 686.3/32/74.9/2.8										
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri 이달의생일상♥										
흑미밥* 도토리묵냉국 *(2.5.6.9.15.16.18.) 갈치무조림*(5.6.13.) 시금치나물무침 *(1.2.5.6.10.13.16.18.) 마라로제짬닭 (떡)*(2.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 초당옥수수핫도그 *(1.2.5.6.10.16.)	발아현미밥* 목은지등뼈찜 *(5.6.9.10.13.) 열무된장무침(자율)*(5.6.) 에그랑땡* (1.2.5.6.10.15.16.) 총각김치(자율)*(9.13.) 삼계탕(장각)* (1.5.6.13.15.16.18.) 바닐라아이스크림 (나뭇루)*(1.2.5.)	작은밥(보리)* 숙주나물무침 *(1.5.13.18.) 한옥마을튀김만두 *(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 단호박죽*(13.) 수박* 냉짬면(메인)*(1.5.6.16.)	발아현미밥* 육개장*(1.5.13.16.) 오징어나지볶음*(5.6.13.17.) 목은지된장지짐*(5.6.9.) 싸먹는햄구이 *(1.2.5.6.10.15.16.) 맛감*(13.) 깍두기*(9.13.) 웃담(블루베리)*(2.)	수수밥* 쇠고기미역국* (9.13.16.) 잡채*(1.5.6.8.10.13.18.) 아삭오이고추된장무침 (자율)*(5.6.13.) 돼지갈비바베큐* (2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩우유케이크 *(1.2.5.6.)										
* 에너지/단백질/칼슘/철 717.9/29.4/186.9/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 887.4/61.1/204/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 968.1/22.4/197.5/8	* 에너지/단백질/칼슘/철 648.2/42.5/112.2/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/39.2/122.1/4										
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed	7/20 Thu	7/21 Fri										
흑미밥* 소고기우거지국*(5.6.13.16.) 해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18.) 갯잎순볶음*(5.6.18.) 치즈달걀말이*(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리스틱치즈케익 (끼리)*(1.2.5.6.)	발아현미밥* 우렁된장찌개*(5.6.10.) 편육/상추쌈* (5.6.9.10.13.18.) 무말랭이무침(자율)* (5.6.13.18.) 쫄면채소무침*(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자두*	후리카케볶음밥(작은)* (1.2.5.6.9.13.16.18.) 순두부찌개*(5.9.13.18.) 고등어무조림*(5.6.7.13.18.) 꼬시래기초무침*(5.6.13.) 치킨무* 구운반마리통닭* (1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 즐거운여름방학(꾸러미)* (1.2.5.6.13.16.18.)	1학기 종업식											
* 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/36/229/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 738.2/40/242.4/8.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 977.2/45.7/322.4/4.6												
7/24 Mon	7/25 Tue	7/26 Wed	7/27 Thu	7/28 Fri										
7/31 Mon	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="margin: 0;">☐ 알레르기 정보</p> <p style="margin: 5px 0 0 20px;">① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣.</p> <p style="margin: 10px 0 0 20px;">☐ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</p> </div>													
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥, 죽)	배추김치 (배추, 고추 가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기/ 가공품	오리고 기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 낙지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산/ 중국산	원양산	세네갈산

7월 학교급식 안내 (역시)

7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri										
보리밥* 육개장*(1.5.13.16.) 짜장짬뽕* (5.6.8.13.15.16.18.) 오이부추무침*(5.6.9.13.) 멘보샤*(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 우담요구르트(딸기)*(2.)	발아현미밥* 부대찌개(라면)* (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.) 콩조림*(5.6.13.) 감자햄볶음* 2.5.6.10.13.18.) 오리훈제/무쌈*(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 마블브라우니치즈케익* (1.2.5.6.14.)	흑미밥* 등뼈감자탕* (5.6.9.10.13.18.) 시금치나물무침* (1.2.5.6.10.13.16.18.) 치킨또띠아*(1.2.5.6.15.) 야채달걀말이* (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 뿌링소떡* (1.5.6.10.12.13.15.)	대파달걀볶음밥* (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 돈육김치찌개* (5.6.9.10.13.18.) 두부조림*(5.6.13.18.) 깻잎순볶음*(5.6.18.) 낙지콩나물볶음*(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 따옴쥬스(애플망고)*(13.)	미급식										
* 에너지/단백질/칼슘/철 805.9/42.9/212.8/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 801.1/32.5/124.2/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 886.8/42/138.8/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 731/32.6/260.5/5											
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri										
작은밥(보리)* 돈코츠라멘* (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 오이부추무침*(5.6.9.13.) 참치김치볶음*(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 타코야끼*(1.2.5.6.13.17.) 키위사과쥬스*(13.)	현미찰쌀밥* 김치만둣국* (1.5.6.7.9.10.13.15.16.18.) 콩치김치조림*(5.6.9.13.) 시금치고추장무침* (1.5.6.13.18.) 버섯소불고기* (5.6.8.13.16.18.) 모짜렐라치즈볼*(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.)	발아현미밥* 된장찌개*(5.6.10.) 비빔국수*(1.5.6.9.13.) 삼겹살&목살구이/상추쌈*(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 모구모구(알로에포도맛)* (13.) 오이스틱/쌈장*(5.6.13.)	새우아채볶음밥* (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 두부된장국*(5.6.13.18.) 불어묵떡조림*(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 마시는하동매실* 대박닭꼬치* (1.2.5.6.10.13.15.16.) 짜장소스*(2.5.6.10.13.18.)	흑미밥* 오징어무국* (5.6.9.13.17.18.) 통달걀장조림* (1.5.6.13.) 고사리볶음*(5.6.) 유린기* (2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 딸기우유*(2.)										
* 에너지/단백질/칼슘/철 966.2/29.5/133.8/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 749.7/41.9/163.5/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 817.9/38.6/145.1/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 714.8/37.2/222.5/10.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 756.2/47.2/224.1/3.1										
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed	7/20 Thu	7/21 Fri										
현미찰쌀밥* 닭칼국수*(5.6.13.15.16.) 돼지갈비떡찜*(5.6.10.13.18.) 양파부추무침*(5.6.) 스위트콘치즈구이* (1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 고소한 미숫가루*(3.5.)	수수밥* 참치김치찌개*(5.6.9.13.18.) 미역줄기볶음*(1.5.6.13.16.) 오otong새우까스(치폴레)* (1.5.6.9.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀생크림오믈렛*(1.2.5.6.) 단호박고구마샐러드*(1.2.5.13.)	발아현미밥* 쇠고기두부국*(1.5.13.16.) 시금치나물무침*(1.2.5.6.10.13.16.18.) 돼지불고기* (1.5.6.10.13.18.) 닭봉데리아끼구이* (5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 자색고구마설기(지역산)* (6.)	1학기 종업식											
* 에너지/단백질/칼슘/철 970.2/49.4/160.5/5.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 728.5/24.3/149.7/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 748.6/48.4/74.3/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철											
7/24 Mon	7/25 Tue	7/26 Wed	7/27 Thu	7/28 Fri										
7/31 Mon	□ 알레르기 정보 ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣. □ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.													
학교급식 식재료 원산지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추 가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기/ 가공품	오리고 기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미, 나지	다랑어 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우) /국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러시아산	중국산	베트남산 /중국산	원양산	세네갈산