



□ 영양표시란 무엇일까요?

- 식품의 영양정보를 과자, 음료수, 빵, 캔디, 초코릿 등의 식품 포장에 표시한 것을 말합니다.

관심 있는 영양소를 확인하세요

당류

많이 먹으면 **중저가** 생겨요

지방, 포화지방

많이 먹으면 **동중저가** 생겨요

나트륨

많이 먹으면 **심장, 콩팥**에 안좋아요.

영양성분		
1회 제공량 1개(80g) 총 2회 제공량(160g)		
*영양소 기준치		
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

1회 제공량 1개(80g)
총 2회 제공량(160g)

이 제품의 총 제공량은 160g이고
한번에 먹기 적당한 양인 1회 제공량
80g을 기준으로 영양성분의 함량을
표시하였습니다.

%영양소 기준치

1회 제공량만큼 먹었을 때 하루
필요한 영양성분의 몇 %를 섭취하게
되는지를 알 수 있습니다.

□ 영양표시 읽는 순서

1단계

1회 제공량은 얼마만큼인지?

1회 제공량
1봉지
285kcal

2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지?

2봉지
총 2회 제공량
(160g, 570kcal)

3단계

나는 얼마만큼(몇 회 제공량)을 먹었는지?

2봉지를 모두
먹었다면 (80g)
는 총 2회 제공량
(570kcal)을
먹은 거요!

□ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양정보	
총 내용량 200g 497kcal	
*영양소 기준치	
나트륨 80mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	-
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

제품의 총 내용량은 200g,
모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨
기준치(2,000mg)의 43%를
섭취하게 됩니다.

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된
영양성분의 함량이 높는지, 낮은지 알려주는 뿐만
아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도
확인할 수 있어요

□ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.

□ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

- 영양성분함량을 비교하여 다 더 건강한 제품을 선택할 수 있어요

A사

영양성분

1회 제공량 1컵(200mL)

1회 제공량 당 함량	%영양소기준치
열량 110kcal	-
탄수화물 10g	3%
당류 10g	-
단백질 11g	20%
지방 3g	6%
포화지방 2g	13%
트랜스지방 0g	-
콜레스테롤 10mg	3%
나트륨 105mg	5%

B사

영양성분

1회 제공량 1팩(200mL)

1회 제공량 당 함량	%영양소기준치
열량 140kcal	-
탄수화물 22g	7%
당류 21g	-
단백질 5g	8%
지방 3.0g	6%
포화지방 2.0g	13%
트랜스지방 0g	-
콜레스테롤 10mg	3%
나트륨 80mg	4%

2배나차이나는 '당류' 그렇다면 흰우유를 선택!

Q. 쿠키 한 상자에서 섭취하는 영양성분은
얼마나 될까?

영양성분

1회 제공량 2봉(50g)
총 2회 제공량 4봉(100g)

1회 제공량 당 함량	%영양소기준치
열량 285kcal	-
탄수화물 36g	11%
당류 23g	-
단백질 5g	9%
지방 9g	18%
포화지방 3g	20%
트랜스지방 2g	-
콜레스테롤 80mg	27%
나트륨 150mg	8%

%영양소 기준치
: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

초코쿠키 2봉
(1회 제공량) 섭취 시,
하루 탄수화물 필요량의
11%를 섭취하게 될

초코쿠키 2봉
(1회 제공량)에서
섭취한 포화지방량

20%

80%

오늘 하루
다른 식사(식물)를 통해
남아있는 포화지방량

□ 11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을
준비해야 하는 때입니다. 입동 전후
에 가장 큰일은 김장입니다. 무말랭
이, 시래기 말리기, 꽃감 만들기, 뽕
감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니
다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]

11월 학교 급식 식단 안내



❖ 식재료 원산지 표시 안내

- *쌀: 친환경 유기농쌀(국내산)
- *콩·두부: 국내산 *배추김치(고춧가루): 국내산
- *돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산(한우)
- *고등어, 삼치, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지, 뽕장어, 아귀/가공품: 국내산
- *다랑어/가공품: 원양산 *갈치/가공품: 세네갈산/국내산
- *낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산
- *오징어/가공품: 국내산
- *명태/가공품: 러시아산

★ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

		11/1	11/2	11/3
		황태무국(1.5.6) 코코넛고다리강정(엘더밸리스스)(5) 깍두기(9) 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 바람떡 큐브치즈양상추샐러드(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/36.3/207.0/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 열갈이배추된장국(5.6) 속갓두부들깨무침(5.6) 돈육볼고기(5.6.10.13) 반달감자튀김(5.6) 참쌀김부각(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/24.0/182.9/2.4	친환경기장밥 소고기미역국(5.6.16) 치즈등갈비볶림(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추나물무침 행감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기크림블파운드케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.5/24.1/264.4/3.2
11/6	11/7	11/8	11/9	11/10
친환경찰보리밥 오징어짬뽕국(5.6.8.9.13.17.18) 안동식짬뽕(5.6.13.15) 고사리들깨나물(5.6) 파인애플볼고기피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/32.7/223.7/3.1	친환경검정쌀밥 재첩부추국(5.6.18) 등뼈김치찜(5.6.9.10.13) 연두부계란찜(1.2.5.6.10.15.16) 표고버섯소고기볶음(5.6.16) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/30.4/103.3/3.0	작은밥 닭칼국수7(큰)(5.6.15) 갈비찜만두(1.5.6.10.13.16.18) 참쌀귀바로우/레몬소스(1.5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 사과한모금 주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/20.2/113.2/7.0	친환경귀리쌀밥 견새우아욱국(5.6.9) 미역줄기볶음 숯불맛오리볼고기(5) 배추김치(9) 카야잼토스트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/28.8/542.6/4.8	친환경기장밥 소고기무국(5.6.16) 우영조림(5.6.13) 매실장아찌1 크랜베리미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 단감1 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/20.5/74.9/2.3
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17
옥수수밥 해물볶음우동(5.6.12.13.17.18) 감자호박된장국(5.6) 시금치나물무침(5.6) 순살닭고기볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 망고젤리스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.5/31.2/145.7/3.0	친환경수수밥 동태찌개7(5.6) 연근조림(5.6.13) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 오징어김치전7(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.7/33.0/214.2/2.8	소고기콩나물밥&양념장(5.6.16) 열갈이배추된장국(5.6) 청포묵김가루무침(5.6) 무생채1 바삭달콤한순살치킨(1.2.5.6.15) 배즙(도내생산)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.2/32.4/192.1/4.1	친환경기장밥 연포탕(5.6) 메추리알버섯장조림(1.5.6.13) 꼬막살야채초무침(5.6.13.17.18) 무쌈 목살스테이크9(10) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/30.6/114.6/3.4	친환경찰보리밥 추어탕(5.6) 부추무침1(5.6) 어묵야채볶음(1.5.6) 오븐스틱돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/21.5/493.8/5.4
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
친환경검정쌀밥 바지락순두부찌개(5.6.18) 찐가지나물(5.6) 코코넛연어까스&소스(1.5.6.13.16) 콘치즈(1.2.5.13) 배추김치(9) 달콤한 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.5/22.3/212.7/2.9	친환경기장밥 시래기들깨된장국(5.6) 검정콩땅콩조림(4.5) 버섯소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.6.12) 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/29.5/202.3/5.0	김주먹밥(쇠고기)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 유부우동 연(면)(1.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침 모듬튀김(1.2.5.6.9) 배추겉절이(9.13) 상하목장요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/20.9/242.2/2.3	친환경찰보리밥 오리훈제*부추무침(5.6.13) 애호박버섯볶음(5.6) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 토란들깨탕 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.4/39.9/163.0/5.9	친환경차조밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 툇두부무침(5.6) 한입떡갈비야채조림(5.6.10.13.15.16.18) 묵은지파김치치즈(9) 검정계죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 878.2/43.0/380.2/5.2
11/27	11/28	11/29	11/30	- 알레르기 유발 식품: 식단명 옆에 숫자로 표시 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염류(권양), ⑭오드, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 용암 포함), ⑲깻
친환경혼합잡곡밥(5) 닭미역국7(5.6.15) 갈치감자조림(5.6) 숙주미나리생채(13) 문어비엔나케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 봉어빵(꿀, 슈크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.1/27.1/120.3/2.7	친환경수수밥 물만두국1(1.5.6.10.16.18) 닭감자조림(5.6.13.15) 버섯잡채(5.6.13.16) 유줄리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/35.2/216.3/4.1	훈제치킨마요볶음밥/김가루(1.5.6.13.15.18) 김치콩나물국7(5.6.9) 참나물겉절이(5.6.13) 깍두기(9) 수제탕수육./소스(5.6.10.12.13) 웃담말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.1/27.3/258.4/2.0	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.6.9) 감자조림(5.6.13) 콩나물무침(5) 초코칩파이(1.2.5.6) 카레순살삼치구이(2.5.6.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/24.7/163.9/3.6	

- 영양표시제: 식단에 대안 열량 및 단백질, 칼슘, 비타민 등 주요 영양량을 각 식단별 아단에 표시

★ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

★ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.