



여름철 영양관리



단백질을 섭취하여 체력을
보강하고 영양의 균형이 깨지지 않도록 한다.

- 단백질이 많은 식품

- 콩, 육류, 생선류,
유제품, 달걀흰자 등



다양한 제철과일과 채소를 통해 충분한
비타민을 섭취한다.

- 비타민이 많은 식품

- 녹황색채소, 버섯,
제철과일 등



수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지 않도록 한다.

월	화	수	목	금
	7/1	7/2 수다날	7/3	7/4
	<p>친환경찰현미밥 순한마라탕 (1.2.4.5.6.9.13.16) 오징어랑튀김&타르타르소스 (1.5.6.13.17) 치커리유자청무침(11.13) 감자간장조림(5.6.13) 돌산갓김치(9) 바나나</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 646.4/21.1/182.9/5.4</p>	<p>소고기콩나물밥+간장양념 (5.6.16) 순두부계란국(1.5.6) 삼색소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 골뱅이참나물사과무침(5.13) 배추김치(9) 친환경도마토&설탕 (12.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 461.9/22.1/152.6/2.4</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 새알콩심이한우만둣국 (1.5.6.16.17) 소고기채소무침&머스터드 (1.5.6.13.16) 팽이두부조림(5.6) 무쌈 보쌈김치(9) 제로사인머스켓음료*</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 481.6/22.6/207.1/3.4</p>	<p>친환경찰보리밥 낙지연포탕(5.6.18) 마파두부조림 (5.6.10.12.13.18) 오이된장무침(5.6) 생선커틀릿(1.5.6) 배추김치(9) 수박</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 504.4/28.5/186.9/3.8</p>
7/7	7/8	7/9 수다날	7/10	7/11
<p>친환경찰현미밥 소고기묵국(1.5.6.16) 자반고등어찜(5.6.7) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 청경채무침(5.6.13) 깍두기(9) 미니약과도넛*(1.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 606.6/27.4/75.6/3.2</p>	<p>친환경귀리밥 잔치국수(1.5.6) 돼지감치볶음 (5.6.9.10) 도토리묵야채무침 (5.6.) 새우말치파래자반 (5.9.) 총각김치(9) 키위</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 527.5/22.6/160.0/4.8</p>	<p>한우불고기덮밥 (5.6.13.16) 팽이버섯미소된장국 (5.6) 하트어묵스틱*(1.5.6) 오이브로콜리초무침 (5.6.13) 총각김치(9) 농후발효유요거트(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 492.9/25.1/134.3/3.1</p>	<p>친환경찰보리밥 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) 스틱돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.16) 진미채조림 (1.5.6.13.17) 오이/파프리카/쌈장 (5.6) 보쌈김치(9) 오렌지</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 584.2/20.2/134.0/3.0</p>	<p>친환경찰기장밥 양송이소프 (2.5.6.13.16) 활짝핀떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16) 열무시래기지짐(5.6.9) 볼로냐스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 마늘바게트(2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 642.2/20.2/133.1/3.0</p>
7/14 생일축하	7/15	7/16 수다날	7/17	7/18 초복(20일)
<p>친환경잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 오리훈제(머스터드) (1.2.5.6.13) 툇가락채소무침 (5.6.13) 애호박새송이볶음 (5.6.9) 배추김치(9) 미니핑크하트도넛 (1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 539.5/18.1/128.0/2.5</p>	<p>친환경귀리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 근대무침(5.6.) 떡볶이*(1.5.6.13) 배추김치(9) 편육수수</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 701.6/28.4/188.7/3.0</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16) 콩나물국(5.6) 간소새우(칠리) (1.5.6.9.12.13) 양상추샐러드(키위D&과일 치즈) (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 멜론</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 581.3/19.7/175.9/2.0</p>	<p>친환경찰현미밥 버섯들깨탕(5.6.) 수육(5.6.10) 불고기양배추전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 모듬쌈&쌈장(5.6) 열무김치(9) 망고젤리스틱</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 531.0/27.0/103.0/1.9</p>	<p>친환경찰흑미밥 닭다리삼계탕(5.6.15) 삼치구이(5) 깻잎장아찌(5.6.) 비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 구슬아이스크림(레인보우) (1.2.5)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 632.1/36.4/94.2/2.1</p>
7/21	7/22	7/23 수다날	7/24	7/25 여름방학식
<p>친환경귀리밥 열무된장국(5.6.9.18) 삼겹살/채소오븐구이 (10) 모듬쌈&쌈장(5.6) 오징어초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 블루베리쥬스(13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 624.1/24.0/140.7/2.5</p>	<p>친환경찰보리밥 고사리파개장(1.5.6) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 견과류멸치조림 (5.6.9.13) 돌산갓김치(9) 우리밀초코쿠키(로컬)(1.2.5.6) 과일맛살샐러드(키위드레싱)(1.2.5.6.8.12.18)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 610.3/25.9/149.1/2.2</p>	<p>새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 김치우채콩나물국 (5.6.9) 닭봉바베큐구이(6.12.13.15) 상추겉절이(5.6.) 깍두기(9) 오렌지</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 439.6/26.5/118.9/1.7</p>	<p>친환경찰현미밥 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 관동코다리강정 (5.6.12.13) 도토리묵(간장양념) (5.6.) 고기깻잎전 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 포도</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 668.2/34.0/173.8/5.0</p>	<p>친환경찰흑미밥 메밀소바* (3.5.6.7.13.18) 갈비교자만두 (1.5.6.10.16.18) 오징어무말랭이무침 (5.6.13.17) 김구이 총각김치(9) 유기농 쌀식혜*</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 503.8/13.7/99.1/1.7</p>



건강한 여름을 위한

5대 수칙



- 1 지나친 활동을 피하고 마음을 여유롭게 갖는다.
- 2 충분한 숙면으로 생체리듬을 깨지 않도록 하고, 규칙적인 운동으로 신진 대사를 원활하게 한다.
- 3 물을 충분히 마셔 땀으로 빠진 수분을 보충하고 수분이 많은 여름철 과일을 자주 먹는다.
- 4 음식은 유통기간을 확인하고 반드시 익혀서 먹는다.
- 5 에어컨 사용 시 외부의 온도와 5℃ 이상 차이가 나지 않도록 하며, 1시간 간격으로 창문을 열고 환기를 한다

여름철 길거리 음식 조심하세요!!!

길거리 음식은 유통기한 확인이 어렵고 위생적 보관이 어려우므로 먹을 때에는 보관 방법과 위생 등에 각별히 주의를 기울여야 합니다.

특히 30도를 오르내리는 여름철에는 더욱 주의하여 여름철 건강관리에 힘쓰도록 합니다.

길거리 음식... 확인하고 드세요!

	<ul style="list-style-type: none"> 간장은 별도의 뚜껑이 있는 용기에 보관되어 있나요? 어묵, 국물이 개인별로 덜어 먹을 수 있는 용기가 별도로 있나요?
	<ul style="list-style-type: none"> 조리 후 오래 지난 것은 아닌가요? - 실온에 오래 두었는지 확인하세요.
	<ul style="list-style-type: none"> 뚜껑이 있는 위생 용기나 아이스박스에 보관되어 있나요?
	<ul style="list-style-type: none"> 믹서기는 깨끗이 세척되어 있나요?
	<ul style="list-style-type: none"> 기름은 깨끗한가요?
	<ul style="list-style-type: none"> 음식은 따뜻한가요? - 따뜻한 음식은 60℃ 이상 뚜껑은 닫혀 있나요? - 외부 공기에 오염되지 않도록 관리되고 있나요?
	<ul style="list-style-type: none"> 판매대 주변은 깨끗한가요?

월	화	수	목	금
8/18	8/19	8/20	8/21 개학일	8/22
<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p>	<p>파릇파릇 싱싱하게 마음온도 유지하기</p>		<p>친환경찰보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13) 뚝갈래채소무침(5.6.13) 오이피클 구워먹는돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 총각김치(9) 한끼오트(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 629.6/19.2/320.2/3.7</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 모듬쌈&쌈장(5.6) 제육볼고기(5.6.10.13) 잡채(돈육)(5.6.10) 배추김치(9) 우리쌀달칩쿠키*(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 517.1/26.0/86.5/2.5</p>
8/25	8/26	8/27 수다날	8/28	8/29
<p>친환경차조밥 우동국(1.5.6.7.18) 꼬들단무지무침 오징어김치전(1.5.6.17.18) 새우튀김&타르타르소스(1.5.6.9.13) 총각김치(9) 방울토마토(12)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 636.1/18.7/123.6/1.4</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 동태찌개(5.6.9) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 청경채겉절이(5.6.13) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 배추김치(9) 수박 슬러시음료*(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 550.0/31.0/193.8/2.1</p>	<p>소고기콩나물밥+간장양념(5.6.16) 새알옹심이한우만둣국(1.5.6.16.17) 치킨너겟(꽃모양)(1.2.5.6.12.15) 치커리유자청무침(11.13) 배추김치(9) 수제고르곤졸라또띠아(아몬드)(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 519.1/19.8/139.2/2.0</p>	<p>친환경차조밥 순한마라탕(1.2.4.5.6.9.13.16) 직화그릴떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 볶음김치(5.6.9.13) 깍두기(9) 바나나</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 724.3/25.3/171.6/4.4</p>	<p>친환경찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 오리훈제부추(무쌈)(1.5.6.13) 도토리묵(간장양념)(5.6.) 오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 포도</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 600.5/28.8/97.7/1.8</p>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

