



신동영양소식-11월

홈페이지 : <http://jsindong.es.kr>

교무실 (063) 278-4011

행정실 278-4014

영양관리실 278-4018

건강한 식생활을 실천해요!

한국인을 위한 식생활 지침



아침식사를 꼭 하자.



물을 충분히 마시자.



덜 짜게, 덜 달게,
덜 기름지게 먹자.



음식은 위생적으로,
필요한 만큼만 마련하자.



음식을 먹을 땐
각자 덜어 먹기를 실천하자.



매일 신선한 채소, 과일과 함께
곡류, 고기·생선·달걀·콩류,
우유·유제품을 균형있게 먹자.



과식을 피하고,
활동량을 늘려서
건강 체중을 유지하자.



우리 지역 식재료와
환경을 생각하는
식생활을 즐기자.

확인해보자! 영양표시!



영양표시란?

가공식품에 들어 있는 영양소에 대한 정보를 제품 포장에 표시한것을 말해요.
영양표시를 통해서 제품에 들어 있는 영양성분과 함량을 알 수 있고
자신의 건강에 적합한 식품을 선택할 수 있어요.

체중에 관심이 많으면 열량, 당뇨가 있으면 당,
키가 크고 싶으면 칼슘, 혈압이 높으면 나트륨을 확인해요!

영양정보 ①		총 내용량 420g 1,085kcal
총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 1,610mg	80%	②
탄수화물 224g	68%	
당류 42g		
지방 11.9g	23%	
트랜스지방 0g		
포화지방 0.7g	5%	
콜레스테롤 35mg	12%	
단백질 21g	38%	③

① 단계

포장지 앞면의 총량은
총 내용량을 다 먹을 때의 열량이에요.

② 단계

영양표시에서는 각 영양소마다 1회 제공량, g당 함량을 확인해요.

③ 단계

기준치에 대한 비율(%)은
2000kcal를 기준으로 얼마나 먹었는지 알 수 있어요.

영양정보 확인하기



11월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
<p>한글자로는 ‘꿈’ 두글자로는 ‘희망’ 세글자로는 ‘가능성’ 네글자로는 ‘할 수 있어’</p> 		<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 		
		<p>11/1</p> <p>친환경 혼합잡곡밥(5) 돼지뼈감자탕(5.6.10.13) 한우불고기(5.6.13.16) 고등어참쌀구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 보쌈김치(9) 우리밀 봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.2/41.1/101.9/4.3</p>		
11/4	11/5	11/6 수다날	11/7	11/8
<p>친환경 발아찰현미밥 쇠고기국밥(16) 바비큐돼지갈비찜(1.5.6.10.12.13) 김구이 깻잎지(5.6.13) 깍두기(9) 연유토스트/생크림(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.9/28.9/75.3/2.9</p>	<p>친환경 통밀밥(6) 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 가자미살양념구이(5.6.12.13) 도토리묵/양념장(5.6) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 744.5/28.6/137.3/3.1</p>	<p>비빔밥(5) 약고추장(5.6.10.13.16) 달걀실파국(1.9) 검은깨순살닭튀김(1.5.6.15) 김부각(5) 배추김치(9) 비타란라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/28.1/148.5/3.4</p>	<p>친환경 보리쌀밥 순살아구탕(5.13.18) 달걀오븐구이(1.5.6.13.15) 햄김치전(1.5.6) 잔새우무조림(9.13) 총각김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 507.6/28.8/140.1/3.5</p>	<p>친환경 찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 군만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 참나물샐러드(1.2.5.6) 보쌈김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.6/26.5/89.1/2.2</p>
11/11	11/12	11/13 수다날	11/14	11/15 생일축하날
<p>친환경 찰흑미밥 고치어묵국(물떡)(1.5.6) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.18) 공치무조림(5.6.13) 쌈다시마초무침(5.6.13) 배추김치(9) 미숫가루라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.1/30.3/259.4/2.3</p>	<p>친환경 귀리밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10) 탕수육소스(5.6.11.13) 도라지진미초무침(5.6.13.17) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 호떡파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.7/20.4/93.4/6.8</p>	<p>인도풍 카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치무콩나물국(5.9) 떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 물밤묵무침(5.6) 깍두기(9) 요거트/망고(완)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/26.8/301.2/2.8</p>	<p>친환경 차조밥 오리탕(1.13) 돈육차장불고기(1.5.6.10.13.16) 로제마라떡볶이(분모자)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깻잎간장절임(5.6) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.8/30.0/119.6/2.7</p>	<p>친환경 혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 홍게치즈구이(2.8) 부추잡채(5.6.10.13) 파김치(9) 보쌈김치(9) 초코파이(로컬)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.3/16.5/164.2/3.7</p>
11/18	11/19	11/20 수다날	11/21	11/22
<p>친환경 차수수밥 참치김치찌개(5.9) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.15.16) 건취나물볶음 총각김치(9) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.3/28.6/104.9/2.6</p>	<p>친환경 보리쌀밥 설렁탕(2.6.16) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 김치만두(1.5.6.10.18) 깍두기(9) 얼갈이겉절이(9) 바게트/치즈크림(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.9/24.7/99.7/3.3</p>	<p>오리불고기덮밥(5.6.12.13.18) 건새우아욱국(5.6.9) 왕새우튀김(1.5.6.9.13) 양상추샐러드(리코타치즈)(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9) 요구르트(농후)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/19.2/260.7/2.6</p>	<p>친환경 참기장밥 몽글순두부찌개(5.13.18) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18) 새우멸치파래자반 양배추찜(5.6.13) 보쌈김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/29.9/126.7/4.5</p>	<p>친환경 통밀밥(6) 치즈크림스프(2.5.6.13.16) 주꾸미낙지볶음(5.6.13) 날치알달걀말이/케첩(1.5.6.8.12) 브로콜리회(5.6.13) 배추김치(9) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.6/21.3/109.2/2.6</p>
11/25	11/26	11/27 수다날	11/28	11/29
<p>친환경 찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 텐더치킨/소스(1.5.6.12.13.15.18) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 숙주맛살흑미자무침(1.5.6.8) 총각김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.0/24.8/168.3/2.3</p>	<p>친환경 찰흑미밥 바지락냉이된장국(5.6.9.18) 골뱅이곤약무침(5.6.13) 애호박타리볶음 배추김치(9) 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 요구르트(보로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.5/19.8/224.9/5.4</p>	<p>찜닭덮밥(5.6.13.15) 복어콩나물국(5) 멘치카츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 청경채나물 배추김치(9) 블루베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.0/24.2/133.4/2.9</p>	<p>친환경 혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 삼겹살/채소오븐구이(1.0) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13) 배추김치(9) 굴설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/26.6/168.7/3.0</p>	<p>친환경 발아찰현미밥 누룽지삼계탕(복채)(15) 갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) 고구마튀김(5) 오이고추된장무침(5.6) 보쌈김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.0/26.4/43.9/1.4</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.

