



행복을 가꾸는

급식

건강증진학교

## 영양표시제 바르게 알고 먹으면 건강해집니다



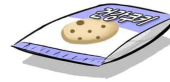
맛있겠다~  
그런데 영양표시는  
어떤 순서로  
읽어야 하지?



### 1단계

1회 제공량을 먼저 읽습니다.

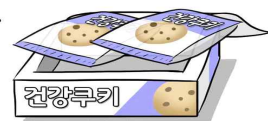
1회 제공량은  
1봉지 입니다.  
(80g 285kcal)



### 2단계

총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

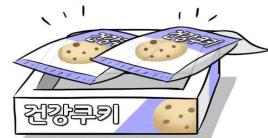
2봉지가 들어 있으므로  
총 2회 제공량 입니다.  
(160g 570kcal)



### 3단계

얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및  
영양성분의 양도 달라집니다.



1회 제공량과 제품 전체  
의 양을 표시.

1회 제공량의 열량을 표시.

1회 제공량에 들어있는  
영양성분의 양을 표시.  
영양성분 표시에는 열량,  
탄수화물, 당류, 단백질,  
지방, 포화지방, 트랜스  
지방, 콜레스테롤, 나트륨  
을 의무적으로 표시.

제품에 [칼슘 강화,  
철 풍부, 비타민C 풍부]  
와 같은 강조 표시를 한  
경우에는 추가로 영양  
표시를 해야 함.

## 영 양 성 분

1회 제공량 1개(80g)  
총 2회 제공량(160g)

1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열 량	285kcal	
탄수화물	46g	14%
당 류	23g	-
단백질	5g	8%
지 방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
나트륨	150mg	8%
콜레스테롤	80mg	27%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

% 영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

그럼 영양표시에는  
어떤 내용이 있는지  
자세히 알아볼까요?

하루에 섭취해야 하는  
영양 성분의 양을  
100%라고 했을 때  
1회 제공량 섭취 시  
얻어지는 영양성분의  
비율을 표시



교육부 학생건강정보센터

### ▣ 영양 성분 표시에서 관심있는 영양소를 확인하세요!

당 류

많이 먹으면 충치가 잘 생겨요

트랜스지방산

가급적 적게 먹어요 (2.2g이하/2000kcal 기준)

열량,지방

많이 먹으면 비만이 될 수 있어요

나트륨

많이 먹으면 심장, 콩팥에 안 좋아요

☺ 영양표시를 확인하고 선택하는 습관을 가져요~~



## 5월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
5/1		5/1	5/2	5/3
<b>행복은</b> <b>문을 열고 들어오는 것이 아니라</b> <b>내 안에서 꽃처럼 피어나는 것이다</b> <b>-법정 스님-</b>		<b>개교기념일</b> 	<b>친환경보리쌀밥</b> 육개장(1.13.16) 오리훈제/부추무침(1.2.5.6.12.13) 날치알달걀찜(1.2.9) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.3/30.8/155.5/4.6	<b>친환경찰현미밥</b> 우동국(1.5.6.9.13) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 브로콜리회(5.6.13) 깍두기(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.7/28.4/243.9/2.7
5/6 대체휴일	5/7	5/8	5/9	5/10
	<b>친환경통밀밥(6)</b> 이색어묵국(1.5.6.9.13) 마라상귀(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 새우멸치파래자반 청경채나물 배추김치(9) 크림치킨핫도그(1.2.5.6.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.3/28.0/228.0/4.7	<b>가츠동(돈가츠덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.18)</b> 건새우아욱국(5.6.9) 골뱅이야채무침(5.6.13.17) 카프레제샐러드(구슬)(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.7/21.0/232.8/2.9	<b>친환경찰기장밥</b> 영양닭곰탕(15) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 두부양념조림(5.6.13) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 총각김치(9) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.2/31.1/99.9/2.8	<b>친환경발아찰현미밥</b> 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 편육/무쌈(5.6.10.13) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오이고추된장무침(5.6) 보쌈김치(9) 연유토스트/생크림(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.3/31.2/157.6/3.5
5/13	5/14	5/15 부처님 오신날	5/16	5/17
<b>친환경차수수밥</b> 행모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭봉오른구이(1.5.6.13.15) 떡새우완자전(1.2.5.6.9.18) 근대들깨무침(13) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.7/30.4/96.5/1.8	<b>친환경보리쌀밥</b> 추어탕(5.6.13) 대패삼겹살굴소스야채볶음(5.6.10.13.18) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) 도토리묵/양념장(5.6) 배추김치(9) 초코케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.7/22.2/247.2/4.6	<b>스승의 날</b> 	<b>친환경찰현미밥</b> 몽글순두부찌개(5.13.18) 치즈커틀렛(특)(1.2.5.6.10.12.13.16) 고소한쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 쌀다시마초무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.9/20.2/155.5/3.0	<b>친환경혼합잡곡밥(5)</b> 쇠고기미역국(16) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 김부각(5) 양상추샐러드(키워드레싱)(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.7/28.2/87.8/2.9
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
<b>친환경차조밥</b> 베트남쌀국수(6.16) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 메밀순무침(3.5.6) 총각김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.7/21.2/81.3/6.2	<b>친환경통밀밥(6)</b> 설렁탕(2.6.16) 돼지고기주꾸미불고기(5.6.10.13) 새우멸치파래자반 양배추찜(5.6.13) 배추김치(9) 플라워파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.9/26.2/87.8/4.8	<b>비빔밥(5)</b> 시금치바지락된장국(5.6.18) 검은깨순살닭튀김(1.5.6.15) 참쌀공멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 꿀배주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.4/28.9/188.9/4.1	<b>친환경찰흑미밥</b> 낙지연포탕 피쉬&칩(1.5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.17.18) 참나물무침 보쌈김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.9/26.6/160.4/2.9	<b>친환경보리쌀밥</b> 마라탕(2.4.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 껌바로우탕수육/유자청탕수소스(1.5.6.10) 교자만두구이*(1.2.5.6.10.16.18) 간장무채장아찌 배추김치(9) 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 94.4/22.8/105.2/7.1
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
<b>친환경귀리밥</b> 쇠고기우국(16) 파닭(1.5.6.13.15) 고등어무조림(5.6.7.13) 깻잎순볶음(5) 총각김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.4/29.5/89.5/3.1	<b>친환경발아찰현미밥</b> 대구지리탕(5.18) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 연두부/양념장(5.6) 배추김치(9) 청경채겉절이(9.13) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.6/29.5/265.9/3.0	<b>바베큐불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.16)</b> 김치우콩나물국(5.9) 닭꼬치(소스)(1.5.6.13.15) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13) 깍두기(9) 요구르트(웃담)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/33.2/280.8/7.7	<b>친환경혼합잡곡밥(5)</b> 돼지뼈감자탕(5.6.10.13) 갈비산적/어린이샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 감오징어브로콜리회(5.6.13.17) 모듬야채장아찌 배추김치(9) 블루베리푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.0/26.0/102.2/2.3	<b>친환경통밀밥(6)</b> 돼지고기김치찌개(5.9.10) 안동식순살닭찜/당면(5.6.13.15) 싸먹는구이함(1.2.5.6.10.15.16) 오이부추무침(5.6.13) 총각김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.9/29.2/109.9/3.0

◇ 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.