



## 11월 영양소식 및 식단안내

군산중앙초  
가정통신  
2023. 11. 01

급식과 관련한 정보는 <https://school.jbedu.kr/ksjungang> (식생활관 ☎ 070-4272-0616)

### ★ “우리 과일과 함께하는 상큼한 하루~ K-Fruit Day!”

본교에서는 저탄소 환경급식 정책 참여 학교로 예산지원을 받아 11월~12월까지 2개월 동안 K-Fruit Day!를 운영하게 되었습니다.

K-Fruit Day는 주 2회 이상 식단에 맛있는 과일을 후식으로 추가 제공하며, 제공되는 과일은 푸드마일리지가 낮고 탄소배출이 적은 우리 고장의 로컬 과일 또는 국내에서 생산되는 안전하고 맛있는 과일로 엄선하여 제공합니다.



### ★ 나트륨은 줄이고 건강은 올리고 건강한 학교급식!

나트륨은 모든 동물에게 필요한 다량무기질의 하나이며 자연식품에 존재하는 미량의 나트륨으로도 체내작용을 하는데 충분합니다. 현대인은 일상에서 소금이나 식품첨가물을 통해 필요 이상의 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있습니다.

#### 1. 나트륨은 어디에 많이 들어 있을까요?

우리가 먹는 라면, 김치, 떡볶이, 된장찌개, 짬뽕, 장조림 등의 음식에는 나트륨이 많이 들어 있습니다. 특히 한국인의 경우에는 소금 이외에도 간장, 된장 및 고추장 등 양념의 형태로 조리시 첨가되는 나트륨이 총 나트륨 섭취량의 상당 부분을 차지하고 있습니다. 가공식품을 많이 섭취하는 현대인의 식생활에서 나트륨을 줄이기는 더욱 쉽지 않습니다.

#### 2. 그럼 어떻게 해야 체내 나트륨 배출에 도움이 될까요?

나트륨이 많은 면류나 가공식품을 먹을 경우 「칼륨」이 많은 식품과 함께 먹어주면 나트륨이 몸 밖으로 많이 배출되도록 도와줍니다. 칼륨은 채소와 과일에 많이 들어 있습니다. 싱싱한 채소와 과일을 함께 먹어요~

								
양배추	시금치	양파	토마토	감자	버섯	브로콜리	키위	바나나

학교에서는 식약처에서 권장하고 있는 염도에 맞추어 관리하고 있으며 또한 나트륨 함량이 많은 가공식품과 소스류의 사용을 지양하고, 천연재료와 양념을 이용하여 나트륨이 과잉섭취 되지 않도록 조리하기 위해 노력하고 있습니다.

군 산 중 앙 초 등 학 교 장 (직인생략)



# 11월 학교급식 식단



◇ 11월~12월 주2회 이상 우리과일을 제공합니다 ◇ 식품 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭복숭아, ⑮토마토, ⑯아황산염, ⑰호두, ⑱닭고기, ⑲쇠고기, ⑳오징어, ㉑조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉒잣 ◇ 영양량정보 : * 에너지/단백질/칼슘/철 ◇ 아래 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.			생일밥상 11/1 Wed 찰현미밥 전복미역국(2.9.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 더덕오이생채(5.6) 통살새우까스(1.5.6.9) 배추김치(9) 마카롱(블루베리)(1.2.6) *662.2/26.8/79.1/2.3	11/2 Thu 찰흑미밥 쇠고기토란국(5.16) 오색우영잡채 아귀후라이드&뿌링클(5) 싸먹는오리햄 배추겉절이(9) 군남 *589.2/26.8/65.9/4.2	저탄소밥상 11/3 Fri 김치볶음밥(5.6.9) 들깨응심아국(2.9.17.18) 반건오징어조림(17) 참외장아찌무침 토마토라자냐(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 우리밀생크림오믈렛(1.2.5.6) *635.2/27.1/221.6/2.8
11/6 Mon 찰옥수수밥 시래기된장국(2.5.6.9.18) 오향장육&깻잎장아찌(5.6.10.13.18) 쫄면야채무침(5.6) 배추김치(9) 사인머스킷 *585.3/24.9/177.5/2.2	11/7 Tue 찰보리밥 순두부김치찌개(1.2.5.6.9.17.18) 연근호두조림(14) 돈육콩나물볶음(5.6.10) 베이컨감자채볶음(10) 배추김치(9) 삼색꿀떡 *628.1/28.3/88.7/3.0	저탄소&우리밀day 11/8 Wed 찰현미밥 우리밀잔치국수(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 무말랭이무침, 열무김치(9) 묵은지어묵볶음(1.5.6.9) 우리밀크로크무수(수제)(1.2.5.6.10.13.15.16) 유기농김, 황금향 *721.7/23.3/221.8/2.3	11/9 Thu 귀리밥(오트밀) 햄모듬김치찌개(1.2.5.6.7.9.10.13.15.16.18) 친환경시금치무침 치즈계란말이(1.2) 닭다리살치즈스테이크(2.5.6.12.13.15) 얼갈이겉절이(9) 단감 *662.4/37.7/240.0/2.8	11/10 Fri 김주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 양송이스프(2.5.6.13.15.16) 오이탕탕이(13) 감자바삭돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 치즈토마토샐러드(2.12) 미숫가루라떼(2) *803.0/18.9/217.3/3.1	
11/13 Mon 빔밥 등뼈감자탕(2.5.6.9.10.18) 콩치김치찌개(5.6.9) 가을버섯볶음(9) 녹두빈대떡(6.9.10) 백김치(9) 우리밀미니봉어빵(1.2.5.6) *627.1/22.2/198.5/5.2	11/14 Tue 찰흑미밥 아귀매운탕(2.5.6.9.18) 치킨토마토그라탕(1.2.5.6.12.13.15) 고사리나물 해물김치전(1.6.9.17) 로컬요거트&코코볼(2.5.6) *631.8/33.4/235.3/3.1	저탄소&우리밀day 11/15 Wed 산채나물비빔밥 우리밀어묵우동(1.2.5.6.9.18) 새송이조림(5.6.13.18) 무생채(9) 계란후라이(1) 약고추장(2.5.6.9.10.18) 우리밀약과(1.5.6) *664.9/21.0/112.3/3.2	11/16 Thu 찰현미밥 바지락아욱국(2.5.6.9.18) 깻잎찜 돼지갈비두루치기(2.5.6.10.12.13.16.18) 간소새우&오징어(1.5.6.9.12.13.17) 배추겉절이(9) 배(로컬) *629.3/24.7/163.8/2.6	11/17 Fri 치킨카레밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 누룽지(자율) 모듬야채파클 까르보나리떡볶이(2.5.6.10.15.16) 웨이감자구이(2.5.6.12.13) 배추겉절이(9) 친환경메론 *639.6/16.4/101.7/1.8	
11/20 Mon 찰옥수수밥 순두부연포탕(2.5.9.18) 야구해물찜(5.6.9.17) 세발나물무침(5.6.13) 목살찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 무농약굴 *596.7/32.5/96.8/3.9	11/21 Tue 우리밀밥(6) 나카야찌볶음국(5.6.8.9.12.13.16.17.18) 어묵매추알볶음(1.5.6) 갑오징어/브로콜라숙회(5.6.17) 치킨까스(1.2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 달걀라떼(2.14) *568.0/28.3/88.3/2.8	저탄소밥상 11/22 Wed 오므라이스/소스(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 아욱된장국(2.5.6.9.18) 청경채문어볶음(5.6.13.18) 인삼비엔나소시지볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 통밀모기떡(1.2.5.6.13) 레드키위(제주) *725.3/30.2/187.1/3.4	11/23 Thu 귀리밥(오트밀) 꽃게된장국(2.5.6.8.9.18) 두부커들렛(1.2.5.6.12.16) 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 에너트리양념구이(5.6) 배추겉절이(9) 사과열대과일주스(13) *794.3/40.1/369.2/5.6	11/24 Fri 짜장밥(1.5.6.10.13.16) 바지락콩나물국(2.5.9.18) 부추잡채군만두(1.5.6.10.16.18) 참나물오이생채(5.6) 우리밀참쌀탕수육(1.5.6.10) 깍두기(9) 유기농요구르트(80ml)(2) *642.2/23.0/152.9/1.8	
11/27 Mon 찰보리밥 황태무국(1.2.5.9.18) 숙주팽이버섯냉채(13) 떡볶이(1.2.5.6.10.15.16) 조기순살구이(6) 배추김치(9) 천연감귤주스(13) *721.8/34.0/128.8/7.4	11/28 Tue 차수수밥 차돌청국장찌개(2.5.9.16.18) 돈육콩나물볶음(5.6.10) 고등어순살젓장구이(7) 배추김치(9) 양배추/우렁쌈장(5.6) 우리밀미니도넛(1.2.5.6) 무농약굴 *668.8/35.0/159.4/3.5	저탄소밥상 11/29 Wed 찰흑미밥 우리쌀국수(2.5.6.9.16.18) 무말랭이무침 친환경시금치무침 배추김치(9) 고르곤졸라또띠아피자(2.5.6.12.13) 한라봉감귤에이드(13) *530.4/14.3/179.1/1.7	11/30 Thu 찰현미밥 새알떡만두국(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 도라지오이생채(5.6) 애호박/햄전(1.2.5.6.10.15.16) 초각김치(9) 사과(로컬) *678.2/28.5/70.3/2.0		