



자기만의 빛깔로 행복한 삶을 꿈꾸는 배움터
10월 영양교육 및 식단안내

가정통신
군산월명초
2024- 91호

음식물쓰레기를 줄여 지구를 지켜요.

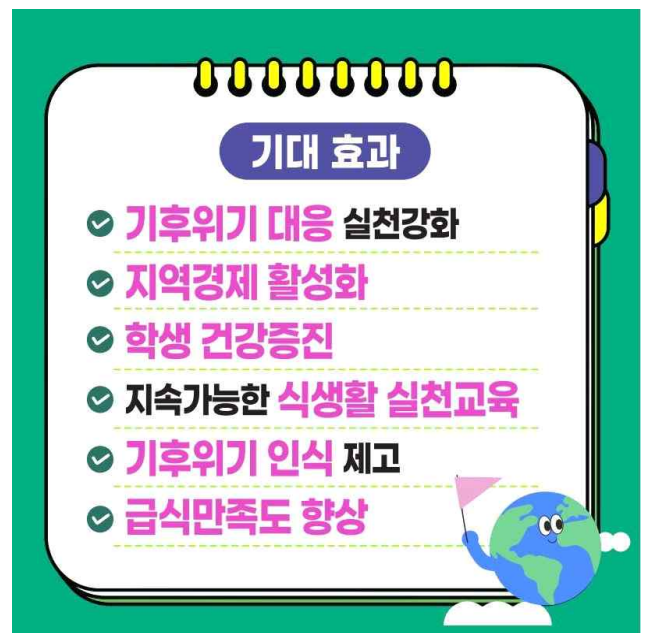


음식물쓰레기를 줄이는 착한 실천

- ☆ 건강한 실천 : 골고루 먹기, 더 먹고 싶을 때는 다 먹고 추가로 받아요.
- ☆ 소중한 실천 : 건강을 지켜주는 소중한 음식, 감사한 마음으로 남김없이 먹어요.
- ☆ 깨끗한 실천 : 음식물쓰레기와 일반쓰레기를 분리해서 버려요.

2024 ‘우리 과일과 함께하는 K-Fruit Day!’ 운영

- 기후 변화에 대한 인식 개선 및 탄소배출이 적은 로컬푸드 사용으로 지속가능한 급식환경 만들기
- 학교급식 식단에 국내산 과일 추가 제공



2024년 10월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
☞ 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 군산시 친환경유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지: 국내산 * 명태: 러시아산, 주꾸미: 국내산, 다랑어/가공품: 원양산		2 (수다날) [저탄소밥상] 군산친환경찰보리밥 감자옹심이수제비국(5.6.17) 매운가지볶음(5.6.13.18) 파래돌김자반(5) 클로렐라생선까스(대구) (1.5.6.12.13) 배추김치(전복)(9), 배(생과) 찰보리병(30g)(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/22.2/127.5/3.2	3 	4 친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16) 돈육표고볶음(5.6.10) 계절채소쌈, 쌈장(5.6.13) 새우튀김(나비모양) (1.5.6.9.12) 배추김치(전복)(9) 멜론(국내산) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.3/22.4/102.1/2.1
7 친환경찰쌀밥 순두부맑은국(5) 콩나물무침(5) 표고한우불고기 (5.6.13.16.18) 국내연근튀김(새우)(5.6.9) 배추김치(전복)(9) 열대과일 화채(11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.0/19.1/68.9/2.3	8 친환경찰현미밥 닭강자들깨국(5.6.15) 돈육햄달걀찜 (1.2.5.6.10.15.16) 오징어볶음(5.6.17) 배추김치(전복)(9) 친환경멜론 카사바칩(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.1/26.6/96.6/2.3	9 	10 친환경찰보리밥 친환경누룽지탕 동파육(돈상겹) (5.6.10.12.13.15.18) 짬뽕만두찜(1.5.6.10.16.18) 양배추된장무침(5.6) 배추김치(전복)(9) 얇은 반달 단무지, 배(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.9/16.8/69.8/1.5	11 친환경찰현미밥 한우두부무국(5.16) 오이상추겉절이(5.6) 잔멸치우영채볶음(5) 닭안심 텐더스틱 (1.2.5.6.15.16) 배추김치(전복)(9), 굴(제주) 딸기요구르트(군산)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/23.6/98.8/2.1
14 친환경찰쌀밥 한우사골배추국(5.6.13.16) 오징어도라지초무침(5.6.13.17) 소시지크림소스볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(전복)(9) 사과즙(임실, 100ml)(13) 에그타르트(포르투갈) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.4/19.1/100.3/1.4	15 친환경찰현미밥 어묵콩나물국(1.5.6) 깻잎부추초무침(5.6.13) 돈육목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 베이컨치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 요구르트-엑상65ml(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.0/26.3/297.8/1.9	16 (수다날) [저탄소밥상] 채식자장덮밥(1.5.6.13.16) 대게살달걀탕(1.8) 두부찜(김치볶음)(1.5.6.9) 칠리새우튀김 (1.5.6.9.12.13.18) 양배추피클(비트) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/21.7/157.4/2.6	17 친환경찰현미밥 불낙전골(5.6.16) 숙주나물 크랜베리미트볼볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 구운김떡쌈 배추김치(전복)(9) 제주굴드키워푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/20.0/76.9/1.8	18 친환경찰보리밥 전복삼계탕(5.6.15.18) 새우젓애호박나물(9) 한우스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(전복)(9) 배(국내산) 아이스슈(크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.9/20.6/99.8/2.4
21 친환경찰쌀밥 한우두부무국(5.16) 연근조림(5.6.13) 새우만두찜(40g) (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 피자치즈햄버스테이크(50g) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 바나나(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/20.6/68.9/2.2	22 친환경찰현미밥 단호박순살대구탕(5.6.9) 오이치커리들깨무침(5.6) 메추리알소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 배즙(임실, 100ml)(13) 우리밀국산팔짱빵(30g) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.6/21.2/86.5/2.2	23 (수다날) [저탄소밥상] 친환경찰보리밥 감자유부달걀국(1.5) 버섯잡채(5.6) 삼치살카레구이(오븐) (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(전복)(9) 블루베리우피클 김부각(군산)(5.6) 사과요구르트(군산, 100ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.3/21.0/179.4/2.1	24 친환경찰현미밥 한우사골떡국(1.13.16) 매콤감자순살닭찜 (5.6.12.13.15) 썩갠나물 하트모양어묵볶음 (5.6.12.13.15) 배추김치(전복)(9) 굴(제주) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.2/27.2/91.3/1.8	25 군산친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 사과쫄면무침(5.6.13) 돈육안심와인소스볶음 (5.6.10.12.13.16) 깻잎달걀말이(1) 백김치(군산)(9) 청포도(국내산) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/29.3/107.4/2.7
28 친환경찰쌀밥 수삼오리백숙(5.6.13.16) 참나물무침(5.6) 돈육전(등심)(1.5.6.10.15.18) 배추김치(전복)(9) 군고구마 요구르트-엑상65ml(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/16.5/112.9/2.8	29 친환경찰현미밥 한우두부청국장국(5.6.16) 돈육연근볶음(5.6.10) 가지나물(5.6) 새우, 멘보샤 (35g) (1.2.5.6.9.12.16) 배추김치(전복)(9) 블루베리즙(임실)(13) 우리밀초코파이(35g)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/27.7/139.5/4.3	30 (수다날) [저탄소밥상] 친환경찰보리밥 우리쌀국수 (5.6.9.13.15.16.18) 아귀새우콩나물찜(5.9) 영덕대게살달걀구이 (1.2.5.6.8.10) 배추김치(전복)(9) 방울토마토(12) 국산참쌀 한과(5g)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.7/34.3/127.2/4.8	31 친환경찰현미밥 돈육감자탕 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) 도토리묵무침(5.6) 버섯한우불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(전복)(9) 유자단무지채 우리밀슈크림붕어빵(25g) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/22.8/74.6/2.6	-알레르기 유발식품 표시- 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19잣

☞ '수다날' 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육), 저탄소 실천 급식 운영(주1회 저탄소밥상, 채식식단 제공)
 ☞ 위 식단은 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
 ☞ 제공된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다.
 ☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다.