



꿈과 슬기가 넘치는 즐겁고 행복한 학교

군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 번영로 181 교무실 : 063-452-3732

행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116



2023학년도 6월 교육급식안내

편식은 NO! 건강한 나를 만들어요!

▶ 편식이란?

- 특정 식품에 대해서 특별히 싫어하거나, 좋아하여 음식을 가려 먹는 것을 말합니다.
- 편식을 하면, 성장·발달이 저해되고 면역력이 약해져 질병에 걸리며 쉽게 피로함을 느낍니다.



편식, 이렇게 하면 고칠 수 있어요!

♥ 식사 환경을 바꾸기 ♥



- 식사는 정해진 시간, 정해진 장소에서 합니다.
- 식사에 흥미를 방해하는 행동 (TV, 휴대폰 시청 등)은 하지 않아요.

♥ 올바른 식습관 만들기 ♥



- 식재료의 맛을 느낄 수 있도록 천천히 꼭꼭 씹어먹어요.
- 하루에 세 끼를 챙겨먹으면 과식하지 않아 비만을 예방할 수 있어요.

♥ 골고루 먹는 연습 ♥



- 채소를 골라내지 않고, 생선도 조금씩 먹어보는 연습을 합니다. 낯선 음식도 먹어보려고 노력합니다.

이달의 제철 식재료, 수박!

- 아삭아삭한 식감과 달콤하고 수분이 많아 여름철을 대표하는 과일입니다.
- 다량의 수분을 함유하고 있는 수박은 이뇨작용을 돕고, 피로 회복 효과가 있습니다.
- 수박은 라이코펜이 풍부하여 활성산소를 제거하고, 노화 예방에 도움을 줍니다.



밤낮이 바뀌면
몸이 무너져 고열과 탈수



모양이 찌그러진 것은
단맛이 떨어지는 것



무르익을 때
종횡하는 향방만 소리



무른것으로 무른것만
수박 아래 손가락으로 잘 느껴짐



6월 학교급식 식단 안내



◇식재료 원산지표시 안내◇

*쌀:군산시 친환경쌀
*콩:국내산, 두부콩:국내산
*배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*쇠고기:국내산 한우
*고등어,오징어,참조기,아귀/가공품:국내산
*낙지,주꾸미/가공품: 베트남, 다랑어: 원양산
*명태/가공품: 러시아산, 갈치: 세네갈, 꽃게: 중국산,
*수산물가공품:해물모듬완자,오징어까스,오징어채(페루)
*양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은
사용 안함!

◇알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀,
④땅콩, ⑤대두, ⑥밀,
⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,
⑩돼지고기, ⑪복숭아,
⑫토마토, ⑬아황산염,
⑭호두, ⑮닭고기,
⑯소고기, ⑰오징어,
⑱조개류(굴, 전복, 홍합
포함), ⑳잣

6/1

친환경흑미밥
현미잡곡밥
소고기미역국
(5.6.9.13.16.)
고등어김치조림
(5.6.7.9.13.)
도토리묵채소우침(5.6.)
수제소시지야채볶음
(2.5.6.10.15.16.)
총각김치(9.)
친환경참외
에너지/단백질/칼슘/철
530.2/26.4/123.6/3.7

6/2

친환경통밀밥(6.)
현미잡곡밥
소고기조랭이떡국
(1.5.16.)
토마토스파게티(1.5.6.9.
10.12.13.16.18.)
닭날개데리야끼조림
(5.6.13.15.18.)
참소라살
오이우침(5.6.13.)
열대과일샐러드/망고드레
싱(1.2.5.6.11.12.13.)
각두기(초)(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
771.8/29.1/138.4/3.3

6/5



6/6



6/7 수다날

카레라이스
(2.5.6.10.12.13.16.)
현미잡곡밥
팬이버섯된장국(5.6.12.)
비름나물된장우침
(5.6.13.)
페스츄리돈까스&소스
(1.2.5.6.10.11.12.13.1
6.18)
배추김치(초)(9.)
브라우니(1.2.5.6.)
키장요구르트(2.)
에너지/단백질/칼슘/철
733.2/29.5/224.5/3.7

6/8

현미잡곡밥
친환경서리태밥(5.)
햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10
.12.13.15.16.)
단호박닭간장조림
(5.6.13.15.16.)
갯잎양념찜(5.6.13.)
참쌀콩잔멸치볶음
(5.6.13.14.)
열무김치(9.)
친환경수박
에너지/단백질/칼슘/철
595.2/33.5/206.2/3.2

6/9

친환경차조밥
현미잡곡밥
닭곰탕(5.6.9.13.15.)
브로콜리초장(5.6.13.)
신김치돈육볼고기(5.6.9.
10.13.)
애호박전(1.5.6.)
멜리파전(1.2.5.6.10.15.
16.)
각두기(9.)
파인애플
에너지/단백질/칼슘/철
563.1/34.4/135.2/3.4

6/12

친환경귀리잡곡밥
현미잡곡밥
감자수제비국(5.6.9.13.)
돈육메추리알장조림
(1.5.6.10.13.)
감모양떡
사과치커리겔라틴
(5.6.13.)
간소새우/칠리소스
(1.5.6.9.12.13.16.)
각두기(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
602.8/24.9/158.1/4.6

6/13

친환경혼합잡곡밥(5.)
현미잡곡밥
사과
맑은아귀탕(5.6.9.12.)
떡돼지갈비찜(간장)
(5.6.10.12.13.)
시금치나물(13.)
상하이볶음우동(새우,오
징어)(2.5.6.8.9.12.13.1
6.17.18.)
배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
586.1/26.3/116.9/3.6

6/14 수다날

소고기버섯콩나물밥&양념
간장(5.6.13.16.)
현미잡곡밥
건새우아욱된장국
(5.6.9.)
무생채(13.)
참나물우렁초우침
(5.6.13.)
닭갈비볶음(5.6.13.15.)
탱글뽕떡볶도그&케첩(1.2
.4.5.6.10.12.15.16.18.)
에너지/단백질/칼슘/철
605.4/29.6/325.4/4.1

6/15

친환경보리밥
현미잡곡밥
육개장(5.6.10.13.)
갯잎순볶음(5.6.)
순살가자미카레구이(2.5.
6.12.13.16.18.)
한돈한우함박스테이크/치
폴레소스(1.2.5.6.10.12.
13.15.16.)
열무김치(9.)
배
에너지/단백질/칼슘/철
584.8/27.7/178.2/3.6

6/16

친환경기장밥
현미잡곡밥
콩나물국(5.6.9.13.)
청경채새우살볶음(5.9.)
크리스피돈강정(2.5.6.10
.12.13.15.16.)
두부양념구이
(1.5.6.12.13.)
총각김치(9.)
친환경멜론
에너지/단백질/칼슘/철
585.9/20.8/261.9/7

6/19

친환경차수수밥
현미잡곡밥
감자탕(5.6.9.10.)
콩나물우침(5.)
주꾸미낙지볶음
(5.6.12.13.)
순살치킨양파크림소스
(1.2.5.6.12.13.15.16.)
배추김치(9.)
친환경방울토마토(12.)
에너지/단백질/칼슘/철
651.9/39/183.1/4.2

6/20

친환경통밀밥(6.)
현미잡곡밥
우렁감자된장국
(5.6.9.13.)
진미채조림
(1.5.6.13.17.)
김치볶음(5.9.13.)
캠핑모듬구이(10.)
상추쌈&쌈장(5.6.13.)
애플망고주스
에너지/단백질/칼슘/철
688.6/28.6/196.5/3.9

6/21 수다날

현미잡곡밥
스팸마요덮밥(1.2.5.6.10
.13.15.16.18.)
김치콩나물국(5.6.9.13.)
상추겉절이(5.6.13.)
치즈떡볶이
(2.5.6.12.13.)
각두기(9.)
골드키위
에너지/단백질/칼슘/철
545.4/17.3/134.1/3.2

6/22 단오

친환경흑미밥
현미잡곡밥
어묵구이(1.5.6.9.13.)
돈육볼고기
(5.6.10.12.13.)
취나물우침
야채계란말이(1.5.)
배추김치(9.)
단오 수리취떡
에너지/단백질/칼슘/철
558.7/29.5/130.2/3.9

6/23

현미잡곡밥
친환경서리태밥(5.)
돈육김치찌개
(5.6.9.10.12.13.)
삼치데리야끼구이
(5.6.13.)
열무된장우침(5.6.)
치킨너겟샐러드
(1.2.5.6.12.13.15.)
각두기(9.)
친환경수박
에너지/단백질/칼슘/철
617.9/38.9/197.2/3.5

6/26

친환경차조밥
현미잡곡밥
돈육순두부찌개
(5.6.9.10.)
채소달걀찜(1.2.)
가지나물(5.6.)
오리불고기(5.6.13.)
배추김치(9.)
끼리치즈케이크
(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
599/30.2/154.3/4.1

6/27

친환경귀리잡곡밥
현미잡곡밥
우리콩청국장
(5.6.9.10.12.16.)
호두연근조림
(5.6.12.13.14.)
숙주미나리우침(13.)
청경채겉절이(5.6.)
청양풍닭야채볶음
(5.6.12.13.15.18.)
친환경멜론
에너지/단백질/칼슘/철
561.4/24/131.2/3.5

6/28 수다날

비빔밥&약고추장(5.6.10.
13.16.)
현미잡곡밥
바나나(13.)
채소달걀국(1.5.6.9.13.)
도라지오이우침(5.6.13.)
수제등심탕수육(1.5.6.10
.12.13.)
배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
566.6/26.4/115.8/2.7

6/29

친환경혼합잡곡밥(5.)
현미잡곡밥
새알심만두국(1.5.6.10.15.1
6.18.)
공치캔김치조림(5.6.9.)
한입두부어린요샐러드
(1.5.6.12.)
애호박나타리볶음
갈릭더블치즈피자
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
총각김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
664.1/31.9/183.9/2.9

6/30

친환경보리밥
현미잡곡밥
냉메밀국수(소바)
(3.5.6.7.9.13.16.18.)
무장아찌
어묵야채볶음(1.5.6.13.)
로제찜닭(분모자)
(5.6.13.15.18.)
감부각(5.6.)
열무김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철
606.6/24.1/217.7/4.1

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr/>→알림마당→급식소식→급식게시판

◇화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.