



즐거운 배움으로 함께 성장하는 행복한 꿈 키움학교



# 2023학년도 7-8월 교육급식안내

군산동초등학교

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

행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

**올바른 식습관, 골고루 먹어요!**



## ■ 식품구성자전거란?

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형 있게 섭취하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강 체중을 유지할 수 있다는 것을 표현합니다.

식품군이름	영양소	우리 몸 속 역할	섭취횟수
곡류	탄수화물(포도당)	· 활동하는데 필요한 에너지 제공 · 두뇌활동 에너지 제공	하루 2-4회 섭취
고기, 생선, 계란, 콩류	단백질	· 우리 몸의 피와 근육을 만듦 · 병에 걸리지 않도록 면역력을 높여줌	하루 3-4회 섭취
채소류	비타민, 무기질, 식이섬유소	· 우리 몸의 기능 조절 · 피부를 건강하게 만듦 · 변비를 예방하고 개선함	끼니마다 2가지 이상
과일류	비타민, 무기질, 식이섬유소	· 우리 몸의 기능 조절 · 피부를 건강하게 만듦 · 변비를 예방하고 개선함	하루 1-2회 섭취
우유, 유제품류	칼슘, 단백질	· 뼈와 이를 튼튼하게 만듦	하루 1-2회 섭취
유지, 당류	지방, 단순당	· 힘을 낼 수 있도록 도와줌 · 추위와 더위를 이겨낼 수 있게 해줌	조리시 사용하여 따로 섭취할 필요 없음
물	물	· 체온을 조절함 · 체내 영양소 운반과 체내 노폐물 배출	매일 충분한 물 섭취

## ■ 올바른 식습관이란?

- ▶ 끼니마다 6가지 식품군을 편식하지 않고, 골고루 먹기 위해 노력해요.
- ▶ 꾸준한 운동을 통해, 나이에 맞는 표준체형을 유지해요.
- ▶ 하루 세 끼를 거르지 말고 규칙적으로 식사하며, 간식을 지나치게 먹지 않아요.
- ▶ 식사 예절을 잘 지키고, 음식을 남기지 않아요.

[출처] 어린이를 위한 영양·식생활 실천 가이드

# 7-8월 학교급식 식단 안내

<b>7/3 Mon</b> 친환경기장밥 현미잡곡밥 매운동태탕(5.6.9.12.) 떡돼지갈비찜(간장)(5.6.10.12.13.) 열갈이된장무침(5.6.) 감자채파양념음(1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.) 친환경멜론 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/30.9/174.3/3.5	<b>7/4 Tue</b> 친환경차수수밥 현미잡곡밥 소고기미역국(5.6.9.13.16.) 우렁조림(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 순살고등어구이(5.7.13.) 배추김치(9.) 허쉬아이스크림(1.2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철 643.6/31.7/136.2/3.7	<b>7/5 Wed 수다날</b> 훈제오리채소볶음밥(5.6.13.18.) 현미잡곡밥 황태감자국(2.5.6.9.13.18.) 청창외장아찌 망고치즈샐러드(꿀,아몬드)(2.) 호랑이치킨(5.6.15.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/25.9/185.2/3.1	<b>7/6 Thu</b> 친환경통밀밥(6.) 현미잡곡밥 건새우아욱된장국(5.6.9.) 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 수육/쌈장(5.6.10.) 무말랭이무침(5.6.13.) 토마토카프레제(2.12.13.) 보쌈김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/29.2/271.9/4.4	<b>7/7 Fri</b> 친환경흑미밥 현미잡곡밥 육개장(5.6.10.13.) 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15.) 유즐리멸치볶음(5.6.13.14.) 야채계란말이(1.5.) 깍두기(9.) 매실주스 에너지/단백질/칼슘/철 666.7/34.2/194/4.1
<b>7/10 Mon</b> 현미잡곡밥 친환경서리태밥(5.) 낙지연포탕(5.6.9.16.18.) 고춧잎무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 두부양념구이(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 수제블루베리생크림요거트(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/34.6/467/5.7	<b>7/11 Tue</b> 친환경차조밥 현미잡곡밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 고구마치즈롤까스(1.2.5.6.10.) 깍두기(9.) 돈가스소스(1.2.5.6.11.12.13.16.) 친환경소박 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/31.8/301.7/4.1	<b>7/12 Wed 수다날</b> 자장밥(2.5.6.10.13.16.) 현미잡곡밥 채소달걀국(1.5.6.9.13.) 왕교자만두(1.5.6.10.15.16.18.) 간풍기(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 제주청귤주스 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/31.5/107.3/2.4	<b>7/13 Thu</b> 친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 어묵국(1.5.6.9.13.) 돈육불고기(5.6.10.12.13.) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16.) 열무김치(9.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 577.7/26.9/112.4/2.8	<b>7/14 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 고구마 줄기 무침(5.6.) 청양풍덩야채볶음(5.6.12.13.15.18.) 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) 친환경방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/25.6/127.3/2.6
<b>7/17 Mon</b> 친환경보리밥 현미잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) 메추리알불어묵조림(1.5.6.13.) 허브치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 건파래볶음(5.13.) 열무김치(9.) 상하목장요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 600.8/37/306.7/4.3	<b>7/18 Tue</b> 친환경기장밥 현미잡곡밥 우렁강자된장국(5.6.9.13.) 맛살숙나물무침(1.5.6.8.13.) 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.) 갯잎육전(1.5.6.10.15.16.) 총각김치(9.) 친환경포도 에너지/단백질/칼슘/철 552.4/26.5/222.5/3.7	<b>7/19 Wed 수다날</b> 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.) 현미잡곡밥 콩나물국(5.6.9.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 동물복지함입돈까스(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/27.6/169.3/3.5	<b>7/20 Thu</b> 친환경차수수밥 현미잡곡밥 바나나(13.) 소고기조랭이떡국(1.5.16.) 콩나물무침(5.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/29.1/95.3/3.7	<b>7/21 Fri</b> 친환경통밀밥(6.) 현미잡곡밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.) 숯불돈육불고기(5.6.10.12.13.18.) 가지나물(5.6.) 버섯잡채(5.6.12.13.) 총각김치(9.) 수박케이크(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/27.2/123.1/3.2
<b>7/24 Mon</b> 친환경흑미밥 현미잡곡밥 순한마라부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 갈치김치조림(5.6.13.) 숙자두부무침(5.6.12.) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 친환경멜론 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/34.8/152.1/4	<b>7/25 Tue</b> 현미잡곡밥 친환경서리태밥(5.) 쌀국수(2.5.6.9.15.16.18.) 열무된장무침(5.6.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.) 크린치생선까스&소스(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 738.1/22.6/143.9/2.9	<b>7/26 Wed 수다날</b> 곤드레나물밥&양념장(5.6.) 현미잡곡밥 꼬물이만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 오이부추무침(13.) 맛조깡탕수육(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 556.3/27.8/155.7/7.5	<b>7/27 Thu</b> 친환경차조밥 / 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6.12.) 채소달걀찜(1.2.) 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 앙상추샐러드/흑임자드레싱(1.5.12.) 애플레몬사베트(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 543.4/30.7/127.8/4.1	
<b>◇식재료 원산지표시 안내◇</b> *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, 다량어: 원양산 *명태/가공품: 러시아산, 갈치: 세네갈, 꽃게: 중국산, *수산물가공품: 해물모듬완자,오징어채(페루) *양고기, 미꾸라지, 뽕장어,넙치(광어),참돔,조피볼락은 사용 안함!			<b>8/24 Thu</b> 친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 근대나물무침(5.6.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 연양식바삭불고기&어린왕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.) 초코바나나케이크(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 648.1/29.6/132.5/2.7	<b>8/25 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 감자탕(5.6.9.10.) 도토리묵채소무침(5.6.) 해물모듬완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 540.5/27.3/144.2/5.1
<b>8/28 Mon</b> 친환경보리밥 현미잡곡밥 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.) 양배추쌈&양념간장(5.6.) 신김치돈육불고기(5.6.9.10.13.) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 스위트플럼주스 에너지/단백질/칼슘/철 594.7/32.8/145.5/3.8	<b>8/29 Tue</b> 친환경기장밥 현미잡곡밥 홍반장 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 오이고추무침(5.6.) 상하이볶음우동(새우,오징어)(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.) 친환경겨봉 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/22.7/95.4/6	<b>8/30 Wed 수다날</b> 현미잡곡밥 스펀마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 콩나물국(5.6.9.13.) 실곤약야채초무침(5.6.13.) 슈프림양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 임실치즈고구마롤(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 575.5/24.5/136.1/2.4	<b>8/31 Thu</b> 친환경차수수밥 현미잡곡밥 잔치국수(5.6.9.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 콩치캔김치조림(5.6.9.) 열무된장무침(5.6.) 총각김치(9.) 친환경방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/28.6/224.5/4.2	<b>◇ 알레르기 정보</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣