



# 2023학년도 9월 교육급식안내

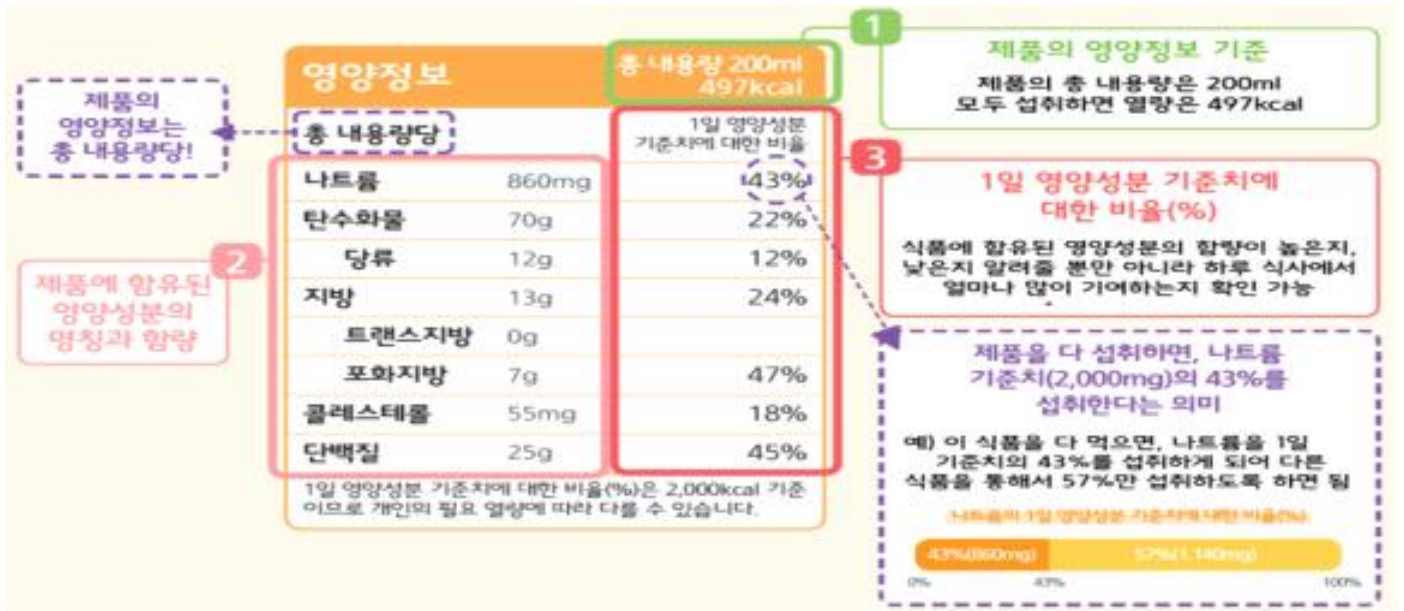
군산동초등학교

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

행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

## 영양표시를 보면 건강이 보여요

### □ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



### □ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.

### □ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

- 영양성분함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택할 수 있어요.

Q. 쿠키 한 상자에서 섭취하는 영양성분은 얼마나 될까요?

A사				B사			
영양성분				영양성분			
1회 제공량 1컵(200mL)				1회 제공량 1팩(200mL)			
1회 제공량 당 함량	%영양소기준치			1회 제공량 당 함량	%영양소기준치		
열량	110kcal			열량	140kcal		
탄수화물	10g	3%		탄수화물	22g	7%	
당류	10g			당류	21g		
단백질	11g	20%		단백질	5g	8%	
지방	3g	6%		지방	3.0g	6%	
포화지방	2g	13%		포화지방	2.0g	13%	
트랜스지방	0g			트랜스지방	0g		
콜레스테롤	10mg	3%		콜레스테롤	10mg	3%	
나트륨	105mg	5%		나트륨	80mg	4%	

\* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

\* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

2배나 차이나는 '당류' 그렇다면 흰우유를 선택!

영양성분				초코쿠키 2봉 (1회 제공량) 섭취 시 하루 탄수화물 필요량의 11%를 섭취하게 됨	
1회 제공량 2봉(50g)	총 2회 제공량 4봉(100g)			초코쿠키 2봉 (1회 제공량)에서 섭취한 포화지방량	
1회 제공량 당 함량	%영양소기준치				
열량	245kcal				
탄수화물	36g	11%			
당류	23g				
단백질	5g	9%			
지방	9g	18%			
포화지방	3g	20%			
트랜스지방	2g				
콜레스테롤	80mg	27%			
나트륨	150mg	8%			

%영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율

오늘 하루 다른 식사(식품)를 통해 남아있는 포화지방량



# 9월 학교급식 식단 안내

## ◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇

- \* 쌀:군산시 친환경쌀
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어, 오징어, 갈치, 참조기, 아귀, 전복, 방어/가공품:국내산
- \* 꽃게/가공품:중국산
- \* 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남
- \* 명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 장문볼락: 미국산
- \* 오징어가공품:페루산(오징어채)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 가리비, 우렁쉥이, 부세는 사용 안 함

건강한 재료만  
담았습니다.



9/1 **Fri**

친환경흑미밥  
현미잡곡밥  
소고기미역국  
단호박닭간장조림  
마파두부  
배추김치  
도시락김  
생크림오믈렛  
에너지/단백질/칼슘/철  
581.1/30.0/119.4/2.7

9/4 **Mon**

현미잡곡밥  
친환경차조밥  
소고기조랭이떡국  
돈육불고기  
청경채나물  
수제소시지야채볶음  
배추김치  
유기농오렌지주스  
에너지/단백질/칼슘/철  
609.2/25.9/89.2/1.8

9/5 **Tue**

현미잡곡밥  
친환경통밀밥  
돈육김치찌개  
미트볼야채조림  
단호박초코설기  
건파래볶음  
순살볼락구이  
총각김치  
에너지/단백질/칼슘/철  
607.4/27.4/133.6/2.6

9/6 **Wed** 수다날

현미잡곡밥  
카레라이스  
팽이버섯된장국  
왕교자만두  
북경식참쌀꿔바로우&소스  
배추김치  
오이소박이  
에너지/단백질/칼슘/철  
694.0/22.4/154.1/7.6

9/7 **Thu**

현미잡곡밥  
친환경서리태밥  
낙지연포탕  
쫄면채소무침  
오리훈제/머스타드소스  
배추김치  
샤인머스켓  
에너지/단백질/칼슘/철  
590.5/29.1/260.6/3.7

9/8 **Fri**

현미잡곡밥  
친환경귀리잡곡밥  
햄모듬찌개  
열무된장무침  
하트연어치즈까스  
두부양념구이  
깍두기  
초코칩쿠키  
에너지/단백질/칼슘/철  
630.4/30.1/223.9/3.6

9/11 **Mon**

현미잡곡밥  
친환경혼합잡곡밥  
까르보나라떡볶이  
북어달걀국  
치커리유자청무침  
청양풍뎡야채볶음  
배추김치  
파인애플  
에너지/단백질/칼슘/철  
737.7/30.0/155.5/2.4

9/12 **Tue**

현미잡곡밥  
친환경보리밥  
돈육순두부찌개  
꼬들꼬들오이지  
주꾸미낙지볶음  
버섯잡채  
총각김치  
쁘띠첼  
에너지/단백질/칼슘/철  
534.0/26.3/141.7/3.8

9/13 **Wed** 수다날

현미잡곡밥  
한우불고기버섯덮밥  
김치콩나물국  
참나물우렁초무침  
떡갈비고구마채소볶음  
깍두기  
친환경포도  
에너지/단백질/칼슘/철  
624.1/31.7/194.5/4.4

9/14 **Thu**

현미잡곡밥  
친환경기장밥  
맑은아귀탕  
숯불돈육불고기  
도토리묵&양념장  
감자채피망볶음  
김부각  
배추김치  
에너지/단백질/칼슘/철  
499.8/25.5/94.5/2.5

9/15 **Fri**

친환경차수수밥  
쇠고기열갈이된장국  
허브치킨샐러드  
순살간풍고다리강정  
배추김치  
몽글몽글복숭아에이드  
에너지/단백질/칼슘/철  
502.6/35.9/202.4/2.5

9/18 **Mon**

현미잡곡밥  
친환경흑미밥  
어묵무국  
콩치캔김치조림  
콩나물무침  
돈육간장불고기  
깍두기  
레모나젤리  
에너지/단백질/칼슘/철  
551.8/28.1/199.7/4.1

9/19 **Tue**

현미잡곡밥  
친환경차조밥  
감자수제비국  
채소달걀찜  
무채장아찌  
오리불고기  
배추김치  
방울도마토  
에너지/단백질/칼슘/철  
626.0/23.4/125.5/3.3

9/20 **Wed** 수다날

현미잡곡밥  
새우볶음밥  
콩나물국  
실곤약야채초무침  
치즈떡볶이  
데리야끼멘츠카츠  
배추김치  
에너지/단백질/칼슘/철  
614.2/20.8/135.9/2.1

9/21 **Thu**

현미잡곡밥  
친환경통밀밥  
토마토스파게티  
우렁감자된장국  
오이피클  
페스츄리돈까스  
깍두기  
돈가스소스  
제주청귤주스  
에너지/단백질/칼슘/철  
753.9/19.7/239.8/3.3

9/22 **Fri**

현미잡곡밥  
친환경서리태밥  
매운동태탕  
수육/쌈장  
오이고추무침  
어묵야채볶음  
보쌈김치  
뽕로로요구르트  
에너지/단백질/칼슘/철  
535.5/28.3/173.9/2.5

9/25 **Mon**

현미잡곡밥  
친환경귀리잡곡밥  
우리콩청국장  
삼치데리야끼구이  
쫄깃두부무침  
신김치닭매운조림  
총각김치  
요거풍당면과믹스  
에너지/단백질/칼슘/철  
582.6/33.7/157.5/3.0

9/26 **추석밥상 Tue**

현미잡곡밥  
친환경혼합잡곡밥  
새알심만두국  
떡돼지갈비찜  
근대나물무침  
동그랑땡전  
배추김치  
우리밤참쌀떡  
에너지/단백질/칼슘/철  
799.8/29.8/84.7/1.8

9/27 **Wed** 수다날

현미잡곡밥  
자장밥  
돈육애호박찌개  
카레깨통닭  
깍두기  
오이소박이  
친환경포도  
에너지/단백질/칼슘/철  
643.9/30.2/122.8/2.6



9/28 **Thu** 추석연휴



9/29 **Fri** 추석

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/kunsandong>

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

◇ 자학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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

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