



2022년 11월

남원교통초 급식알림장
https://school.jbedu.kr/kyoryong

영양상담실 ☎ 626-2135

영양표시란?

어떤 영양소가 얼마나 들어있는지
식품의 포장지에 표시하는 것을 말해요.

영양표시 확인 3단계

- ① '기준'을 확인해요 (1회 제공량/총 제공량 확인)
- ② 내가 얼마나 먹었는지 확인해요
- ③ 1일 영양성분기준치에 대한 비율을 확인해요
→ 영양표시 실천 활용

영양표시 실천 활용

영양성분		
1회 제공량 1봉(50g) 총 2회 제공량 2봉(100mg)		
열량	245kcal	%영양소 기준치
탄수화물	36g	11%
당류	23g	
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%
* %영양소기준치 : 1일 영양소 기준치 대한 비율		

Q. 충치를 걱정한다면 : 당류 확인

영양정보		총 내용량 150ml	97Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	81mg	4%	
탄수화물	12g	4%	
당류	10g	10%	
지방	3g	6%	
트랜스지방	0g		
포화지방	2g	13%	
콜레스테롤	12mg	4%	
단백질	5g	9%	
칼슘	156mg	22%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			

영양정보		총 내용량 150ml	136Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	90mg	5%	
탄수화물	20g	6%	
당류	18g	18%	
지방	4g	8%	
트랜스지방	0g		
포화지방	2.5g	17%	
콜레스테롤	15mg	5%	
단백질	5g	9%	
칼슘	150mg	21%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			

Q. 혈압을 걱정한다면 : 나트륨 확인

영양정보		총 내용량 237g	560Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	820mg	41%	
탄수화물	118g	36%	
당류	23g	23%	
지방	3.6g	7%	
트랜스지방	0g		
포화지방	2g	5%	
콜레스테롤	0mg	0%	
단백질	14g	25%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			

영양정보		총 내용량 150ml	136Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	90mg	5%	
탄수화물	20g	6%	
당류	18g	18%	
지방	4g	8%	
트랜스지방	0g		
포화지방	2.5g	17%	
콜레스테롤	15mg	5%	
단백질	5g	9%	
칼슘	150mg	21%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			

Q. 콜레스테롤이 걱정이라면 : 콜레스테롤 확인

영양정보		총 내용량 93g	286Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	120mg	6%	
탄수화물	51g	16%	
당류	29g	29%	
지방	6g	12%	
트랜스지방	0g		
포화지방	1g	7%	
콜레스테롤	150mg	50%	
단백질	6g	11%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			

영양정보		총 내용량 108g	265Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	360mg	18%	
탄수화물	48g	15%	
당류	4g	4%	
지방	4.6g	9%	
트랜스지방	0g		
포화지방	1g	7%	
콜레스테롤	10mg	3%	
단백질	8g	16%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			

Q. 지방이 적게 먹으려면 : 지방량 확인

영양정보		총 내용량 90g	450Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	360mg	18%	
탄수화물	62g	19%	
당류	1g	1%	
지방	20g	39%	
트랜스지방	0g		
포화지방	5.1g	34%	
콜레스테롤	0mg	0%	
단백질	4g	7%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			

영양정보		총 내용량 108g	265Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	382mg	19%	
탄수화물	46g	14%	
당류	0g	0%	
지방	32g	62%	
트랜스지방	0g		
포화지방	11g	73%	
콜레스테롤	0mg	0%	
단백질	5g	9%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.			



11월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</p>	<p>11/1 Tue</p> <p>찰보리밥 아욱된장국(5.6.13.) 오이 돌나물무침(5.6.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 애호박새송이버섯볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/30.9/255.1/4.7</p>	<p>11/2 Wed</p> <p>차수수밥 한방닭곰탕(13.15.) 오징어떡볶음(5.6.13.16.17.) 달걀 햄 전(1.2.5.6.10.) 숙주나물무침 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.1/33/135.4/3.4</p>	<p>11/3 Thu</p> <p>통밀밥 쇠고기미역국(13.16.) 삼차양념구이(5.6.12.13.) 배추전 감자채볶음(2.5.6.10.) 마나라무침 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.8/27.1/80.2/2.9</p>	<p>11/4 Fri</p> <p>돈가스 카레덮밥(5.9.13.) 유부된장국(5.6.13.) 매실청 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 하우스감귤(자율배식) * 에너지/단백질/칼슘/철 579/27.5/221.2/7.5</p>
<p>11/7 Mon</p> <p>발아현미밥(5.) 토란돌깨감자국(13.) 순살찜닭(1.2.5.6.12.13.15.) 마파두부(고기없음)(5.6.12.13.) 컬러묵 무침(2.5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/27.1/154.1/3.9</p>	<p>11/8 Tue</p> <p>귀리밥 소고기무국(5.13.16.) 캔콩채무조림(13.) 떡갈비 롤(1.2.5.6.10.15.16.) 사금치무침(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/37.2/229.6/5.6</p>	<p>11/9 Wed</p> <p>울무밥 바지락수제비국(6.13.) 술불양념 돼지불고기(5.6.10.12.13.) 미역줄기볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/28.4/81.8/3</p>	<p>11/10 Thu</p> <p>찰보리밥 순두부북어국(5.13.) 수제 차한텐더/소스(1.2.5.6.12.13.15.) 갯살순볶음 아삭오이고추무침(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.1/27/184.8/4.2</p>	<p>11/11 Fri</p> <p>잡곡밥(5.) 콩나물국(5.13.) 한우불고기(5.13.16.) 떡볶이와 오징어튀김(1.5.6.17.) 잔멸치전과볶음(5.13.14.19.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620/25.8/119.3/5.9</p>
<p>11/14 Mon</p> <p>차조밥 감자호박된장국(5.6.9.13.18.) 함박스테이크와 웨지감자(1.2.5.6.10.12.13.16.) 낙지볶음(5.6.13.) 오이지무침 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/31.7/131/4.7</p>	<p>11/15 Tue</p> <p>발아흑미밥 삼색떡단두국(1.5.6.10.13.) 돈육매추리갈장조림(1.5.6.10.13.) 잔미채볶음(1.5.6.13.17.) 참나물무침(13.) 배추김치(9.13.) (천환경)딸기요구르트(자율)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/43.9/237.3/4.1</p>	<p>11/16 Wed 고기없는 날</p> <p>기장밥 감자콩심미역국 짬뽕맛 군만두(5.13.17.18.) 두부양념구이(5.6.13.) 콩나물무침(하얗게)(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.4/21.5/150.1/3.5</p>	<p>11/17 Thu</p> <p>차수수밥 부대찌개와 라면사리(5.6.9.10.13.15.) 치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.) 간실파김가루무침(5.13.) 각두기(9.13.) 바나나(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/26.9/227.3/3.2</p>	<p>11/18 Fri</p> <p>울무밥 쇠고기육개장(5.16.) 닭날개조림(5.6.13.15.) 해물부추전(1.2.5.6.8.9.17.18.) 상추치커리겉절이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638/31.6/92.4/4.5</p>
<p>11/21 Mon</p> <p>찰보리밥 동태매운탕(13.17.) 돼지떡사태찜(2.10.13.) 쫄갓나물(5.13.) 배추김치(9.13.) 수수부추미(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/33.5/125.2/4</p>	<p>11/22 Tue</p> <p>현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 한식잡채(1.5.6.8.13.16.) 달걀찜(1.5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 각두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.6/20.8/134.1/4</p>	<p>11/23 Wed 고기없는 날</p> <p>볶음밥과 짜장소스(5.9.13.) 홍합 어묵국(1.5.6.13.18.) 간풍기(채식)(5.6.13.) 단무지무침 배추김치(9.13.) 적당요구르트(자율)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/32.5/698.5/3.1</p>	<p>11/24 Thu</p> <p>잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.9.13.) 오향장육(10.) 우양어묵조림(1.5.6.13.) 오이사와 겨자무침(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/33.9/148.2/4.1</p>	<p>11/25 Fri</p> <p>찰보리밥 설렁탕(5.6.16.) 가자미가스/카사바칩(1.2.5.6.13.) 두부양념조림(2.5.6.10.12.13.) 유채된장무침(5.6.) 배추김치/고들빼기김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.8/31.5/102.3/3.8</p>
<p>11/28 Mon</p> <p>기장밥 청국장찌개(5.13.) 달걀프리카타타(1.5.6.13.) 간소새우(5.6.9.12.13.) 가자나물(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/30.5/182.2/5.7</p>	<p>11/29 Tue</p> <p>흑미밥 추어탕(5.6.) 흑임자 양상추샐러드(1.5.6.13.) 수제차한텐더/미스터드소스(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/34/252.3/5.8</p>	<p>11/30 Wed 고기없는 날</p> <p>주먹밥 잔치국수(1.5.6.13.) 두부강정과 데리야끼소스(5.6.10.12.13.18.) 도라지오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 플럼주스(자율배식)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.1/34.5/182.5/6.4</p>	<p>◇ 교통초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <ul style="list-style-type: none"> * 쌀, 찰쌀:남원시 천환경쌀 (잡곡:국내산 유기농, 2021년산) * 콩:국내산 (간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 순두부) * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산, 명태:수입산, 다랑어: 원양산, 미꾸라지 : 국내산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용. 	

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다. 문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.