

11월 영양소식지



즐거로운 식(食)생활

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체 저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

바른 식생활 실천으로 건강생활을!

비만, 당뇨 고혈압 등 만성질환이 증가함에 따라 이와 밀접한 관련이 있는 식생활을 개선하기 위해 균형 있는 영양소 섭취가 필요합니다.

바른 식생활 실천 활동



계획

바른 식생활을 위한 원칙을
고려하여 식사를 계획함



구매

바른 식생활 식품구매
활동을 실천함



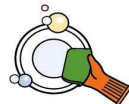
조리

식품보관, 조리 시 에너지 및
물 절약, 식재료 낭비를
최소화하여
합리적으로 조리



식사

건강한 한국형 식생활을
실천



세척·유지

친환경 세제 이용 및 음식물
쓰레기 줄이기를 실천

식품구성자전거

식품구성자전거는 다양한 영양소를 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



【 2024학년도 11월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

11/1

❖ 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

친환경쌀밥
청국장찌개(5.6.9)
햄감자채볶음
(1.2.5.6.10.15.16)
치킨커렷(1.2.5.6.12.15.16)
리코타야채샐러드(선택)
(2.5.6.12.13)
배추김치(선택)(9)
크로칸슈(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
853.8/41.5/180.3/3.5

11/4 [생일밥상]

11/5

11/6 [수다날]

11/7

11/8 [저탄소 그린밥상]

친환경혼합잡곡밥(5)
소고기미역국(5.6.16)
매운갈비찜(5.6.10.13)
메밀전병(2.3.5.6.10.18)
시금치나물(선택)
배추김치(선택)(9)
생일축하케이크(돼지바)
(1.2.4.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
831.4/33.8/130.6/3.2

친환경기장밥
근대된장국(5.6.9)
낙지주꾸미볶음(5.6.13)
떡갈비(5.6.10.13.15.16.18)
오이도라지초무침(선택)
(5.6.13)
배추김치(선택)(9)
현미두부과자(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
838.5/38.1/146.8/4.5

짜장밥(5.6.10.13.16)
짬뽕국(5.6.9.13.17.18)
참살귀바로우(1.5.6.10)
꼬들단무지무침
배추김치(선택)(9)
패션후르츠주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
827.5/31.4/228.5/3.1

친환경찰현미밥
황태채볶음(1.5)
안동식찜닭(5.6.13.15.16.18)
소시지펜네볶음
(1.2.5.6.10.15.16)
청경채나물(선택)
배추김치(선택)(9)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
740.8/32.0/145.8/3.0

친환경찰보리밥
호박고추장찌개(5.6)
해물볶음우동
(5.6.8.9.13.17.18)
치즈블랙타이거새우(1.2.9)
브로콜리숙회(선택)(5.6.13)
배추김치(선택)(9)
포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
615.0/32.3/148.6/2.4

11/11

11/12

11/13 [수다날]

11/14

11/15

친환경차조밥
김치콩나물국(5.9)
돈육직화불고기(5.6.10)
도토리묵무침(5.6.13)
코다리조림(선택)(5.6.13)
깍두기(선택)(9)
양버터가래떡(2.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
692.2/42.5/206.7/2.9

친환경파쇄서리태밥(5)
육개장(5.6.13.16)
비빔국수(5.6.13)
고기완자전(1.5.6.10.16)
아삭이고추무침(선택)
(5.6.13)
배추김치(선택)(9)
방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
730.6/26.2/121.4/2.7

김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18)
유부장국(5.6.7.9.18)
닭오븐구이
(5.6.12.13.15.16)
무피클
양념감자(2.5.6.13)
배추김치(선택)(9)
피크닉(청포도)
* 에너지/단백질/칼슘/철
947.4/48.2/433.0/11.6

친환경혼합잡곡밥(5)
돼지등뼈감자탕(5.6.10.13)
크런치생선까스&타르타르S
(1.5.6.13)
두부조림(5.6)
치커리유자청무침(선택)(13)
배추김치(선택)(9)
우리밀슈크림봉어빵(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
978.3/46.0/278.5/4.9

친환경쌀밥
웅심이감자국(1.17)
치즈불닭(2.5.6.13.15)
도시락김
숙주나물무침(선택)
배추김치(선택)(9)
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
592.1/32.5/215.0/3.4

11/18

11/19

11/20 [수다날]

11/21

11/22 [저탄소 그린밥상]

친환경찰보리밥
맑은콩나물국(5)
순살달걀비(5.6.13.15)
매실된장고등어구이(5.6.7)
참나물무침(선택)
배추김치(선택)(9)
컵아이스크림(2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
706.6/40.6/225.5/3.1

친환경흑미밥
건새우아욱국(5.6.9)
삼겹살구이(5.6.10.13)
실곤약채소무침(5.6.13)
친환경상추쌈(선택)(5.6.13)
배추겉절이(선택)(9.13)
감굴
* 에너지/단백질/칼슘/철
839.9/31.2/276.7/3.0

일식카레라이스(2.5.6)
실파달걀국(1)
한입단무지
왕새우튀김(1.5.6.9)
배추김치(선택)(9)
아망추(복숭아아이스티)(11)
* 에너지/단백질/칼슘/철
721.6/19.3/166.9/2.4

친환경기장밥
부대찌개
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)
양송이오물렛
(1.2.5.6.10.12.15.16)
방어간장구이(5.6.13.18)
미나리무침(선택)(13)
배추김치(선택)(9)
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
656.5/32.2/146.7/3.0

친환경찰현미밥
잔치국수(1.5.6)
참치김치볶음&온두부
(5.9.13.16.18)
야채잡채만두(5.6)
방울카프레제샐러드(선택)
(2.12.13)
깍두기(선택)(9)
엔요요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
731.2/32.0/257.6/3.2

11/25

11/26 [2학기2차고사]

11/27 [2학기2차고사]

11/28 [2학기2차고사]

11/29 [2학기2차고사]

친환경혼합잡곡밥(5)
오징어묵국(5.6.13.17)
닭볶음탕(5.6.12.13.15.18)
갈치구이(5.6)
쌈다시마(선택)(5.6.13)
배추김치(선택)(9)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
619.7/37.1/132.6/2.5

친환경쌀밥
순두부찌개(5.6.10)
매콤짜장떡볶이
(1.5.6.13.16)
치킨스테이크&치폴레소스
(1.2.5.6.12.13.15.16)
배추김치(선택)(9)
비타민음료(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
940.0/32.4/150.5/3.0

햄마요덮밥
(1.2.5.6.10.13.15.16)
미소된장국(5.6)
오이부추무침(9.13)
배추김치(선택)(9)
블랙사파이어주스(13)
임실치즈핫도그
(1.2.5.6.10.12.13.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철
941.8/32.3/280.1/3.6

친환경흑미밥
소고기묵국(5.6.16)
고추장불고기(5.6.10.13)
허니버터알감자구이
(2.5.6.13)
배추김치(선택)(9)
딸기요거트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
722.4/38.5/203.6/3.0

나시고랭(볶음밥)
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)
유부우동(1.2.5.6.9)
고구마로켓&케첩
(1.5.6.12)
배추김치(선택)(9)
사과즙(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
729.2/29.2/175.1/3.0

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산 / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
*갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:원양산