



# 6월 영양소식지

답 당 : 영양교사

# 환경의 날

“  
 ♥ 먹거리와 환경, 먹이그물과 먹이사슬  
 ♥ 환경 정의, 기후 불평등과 기후 소송  
 ♥ 지속 가능한 식생활, 배려하는 기후 시민

# 6월 학교급식 식단 안내

6/2 	6/3 	6/4 	6/5 	6/6 
간장계란밥(1.5.6.13.18) 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 단무지 남도우리떡갈비&파채 (5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/29.2/107.0/3.7	대통령선거일 	야채후리카케밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 잔치국수/간장양념(5.6.9) 오이고추쌈장무침(5.6) 비엔나소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 포도아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.6/20.5/184.6/2.2	친환경혼합잡곡밥(5) 새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.18) 들기름두부구이(5)★들깨★ 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 오레오폰트쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.9/33.5/99.5/2.4	현충일 
6/9 	6/10 	6/11 	6/12 	6/13 
치킨마키니커리덮밥 (2.5.6.12.13.15.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 갈릭버터인도나 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.2/31.1/98.2/2.1	친환경혼합잡곡밥(5) 걸바속쪽떡고치 /S(5.6.12.13) 닭살미역국(5.6.15) 시금치두부무침(5) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 햄감자조림 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/28.9/73.6/2.0	친환경쌀밥 양송이소프(2.5.6.13.16) 샐러드파스타(1.5.6.9.12.13) 돈마호크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 비타초코우유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.2/30.5/242.8/4.0	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 계란부추침(1.2.9) 도토리묵&양념장(5.6) 간장불고기 (5.6.9.10.13.18) 콘치즈브레드(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.6/41.2/128.7/4.2	친환경혼합잡곡밥(5) 부대김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오이탕탕이(13) 닭감자볶음(5.6.15) 당면잡채(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 수박주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.9/28.8/97.1/3.1
6/16 	6/17 	6/18 	6/19 	6/20 
훈제오리볶음밥 (1.5.6.13.18) 실파계란국(1) 매콤진미채볶음(5.6.13.17) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) 탕수육&후르츠 S(1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.7/34.1/110.0/9.8	친환경혼합잡곡밥(5) 대구매운탕(5.6.9.13.16) 매콤제육볶음 (5.6.9.10.13.18) 미역줄기볶음(5) 가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.5/44.8/128.1/2.0	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 감자팽이된장국(5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 룡오징어&집게다리튀김 (1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 참외샐러드(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.2/30.8/159.3/4.3	친환경혼합잡곡밥(5) 동태매운탕(5.6.9.13) 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13) 목은지닭찜(5.6.9.13.15) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.7/37.5/166.6/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 오이냉국(2.5.6) 수육(5.6.10) 메밀비빔막국수(3.5.6.13) 건새우마늘쫀볶음(9) 보쌈김치(9) 깻잎&무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.9/42.9/140.2/3.3
6/23 	6/24 	6/25 	6/26 	6/27 
열무비빔밥&약고추장 (5.6.9.16) 청국장찌개(5.6.9.16) 콧로새우카츠&치폴레 S(1.5.6.9) 배추김치(9) 바람떡 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.0/22.4/176.7/4.0	친환경혼합잡곡밥(5) 북어계란국(1) 오이도라지무침(5.6.13) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 매콤오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.7/25.3/98.2/3.9	친환경쌀밥 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18) 열대과일샐러드/망고S 누룽지치킨너겟/칠리 S(1.2.5.6.12.13.15) 씨앗호떡파이(4.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.3/26.8/63.1/2.5	친환경혼합잡곡밥(5) 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.18) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 닭꼬치(15) 배추김치(9) 부추겉절이(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.9/42.9/80.0/9.6	친환경혼합잡곡밥(5) 유부우동장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 파리고추찜(6) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 마라닭갈비(5.6.13.15.18) 배추김치(9) 100점가나초콜릿(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.3/24.4/171.6/3.3
6/30 	<div>  <b>알레르기정보</b>                      ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩                      ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계                      ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아                      ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두                      ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어                      ⑱조개류                      (굴, 전복, 홍합 포함)                      ⑲잰 등의 알레르기                      유발식품을 표시하였습니다.                 </div>			
친환경혼합잡곡밥(5) 돈육순두부찌개(1.5.6.10) 메추리알어묵조림(1.5.6) 새송이버섯볶음 닭살카레볶음 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/46.0/73.0/2.3	<div>  <b>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b>                      * 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡):국내산                      * 콩:국내산, 두부콩:국내산                      * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(피개용, 반찬용)                      * 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산                      * 쇠고기:국내산한우                      * 낙지, 주꾸미: 베트남산 * 명태:러시아산                      * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 미꾸라지, 아귀:국내산                      * 갈치:세네갈산 * 다량어:수입산                      * 양고기, 염소고기, 뽕장어, 넙치, 조피볼락,                      전주온빛중학교 홈페이지 (http://onbit.ms.kr/ ) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 * 급식게시판                      * 축산물, 수산물 가공품은 홈페이지 별도표시                 </div>			