

12월~1월 영양소식 및 월간 식단



식품의 유통기한, 알고 구매해요!

1 식품의 유통기한

■ 식품의 유통기한이란?

- 제품이 만들어진 날부터 소비자에게 판매가 허용되는 기한
- 소비자가 안심하고 식품을 구입할 수 있도록 제조업체가 제품의 품질과 안전성을 보장하는 기간

■ 유통기한은 어떻게 설정되나요?

설정기준에 따라 포장 재질, 보존 조건, 제조방법, 원료배합비율 등 제품의 특성과 냉장 또는 냉동보존 등 기타 유통실정을 고려하여 **식품회사가 설정**합니다. 유통기한 경과 제품은 유통 및 판매가 금지됩니다.

■ 유통기한이 지난 식품은 먹을 수 있나요?

Yes! (유통기한이란 제품이 만들어진 날부터 소비자에게 판매가 허용되는 때까지의 기한이기 때문에, 이는 **제품의 유통기한 날짜까지만 섭취가 가능**하다는 의미는 아닙니다.) 그러나 안전한 식품 섭취를 위해서는 유통기한 내의 제품을 먹도록 합니다.

■ 표시대상은?

- 설탕, 아이스크림류, 병과류, 식용 얼음, 껌류, 식염(소금), 주류(탁주, 약주, 맥주 제외)를 제외한 다른 식품에는 유통기한을 꼭 표시하여야 합니다.
- 도시락은 위해 발생의 우려가 크기 때문에 유통기한과 제조연월일을 둘 다 표시하도록 하고 있으니 반드시 확인하고 구매하시기 바랍니다.

2 식품의 제조연월일

■ 식품의 제조연월일이란?

제품의 최종 공정을 마친 시점(포장을 제외한 더 이상의 제조나 가공이 필요하지 않은 시점)

■ 표시대상은?

- 즉석섭취식품 중 도시락, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 설탕, 식염, 병과류 및 주류(맥주, 탁주, 약주 제외)
- 주류 : 제조번호 또는 병입년월일 표시 가능
 - 도시락, 김밥, 햄버거, 샌드위치 : 제조시간까지 표시
 - 병과류 : 제조 '연월'만 표시

■ 겨울철에도 식중독 안심하지 말아요!!

겨울철에도 노로바이러스로 인한 식중독이 지속적으로 발생하고 있어 손 씻기, 익혀먹기, 끓여먹기 등 개인위생과 식품위생 관리에 세심한 관심을 기울여 줄 것을 당부드립니다.

노로바이러스 식중독을 예방하려면?



■ 겨울철 감기에 걸렸을 때 ...

- 무엇보다도 균형 잡힌 식사를 하는 것이 감기에 대한 저항력을 높여주는 가장 쉬운 방법입니다.
- 영양상태가 좋지 않으면 감기의 위험이 커질 수 있기 때문이죠. 특히 신선한 과일과 야채의 비타민C는 감기를 물리치는데 큰 도움이 됩니다.





12월~1월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경쌀강황쌀밥 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10) 가자미순살구이(간장맛) (2.5.6.12.13) 저나트름멸치볶음 (시리얼)(4.5.6.13) 백김치(9) 수수부꾸미 (반죽해서만들)(5.13)	친환경쌀찰현미밥 황태들깨미역국(5.6.9) 치즈돈까스(만들) (1.2.5.6.10.12.13.18) 매실장아찌무침(13) 시금치계란볶음 (1.5.6.13.18) 배추김치(9)	친환경쌀파쇄콩밥(5) 한우소고기무국(9.16) 비엔나소시지고구마조림 (2.5.6.10.13.16) 콩나물무침(5) 보쌈김치(9) 찐만두(갈비맛) (1.5.6.10.16.18)	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 바지락살시금치된장국 (5.6.9.18) 콩나물대파채무침(5.13) 오리고기간장불고기 배추김치(9) 우리쌀옛날호떡(1.2.5.6)	친환경쌀바아현미밥 떡만두국(채식만두) (1.5.6.10.16.18) 순살고등어양념구이 (5.6.7.12.13) 건도토리묵상추무침 (5.6.13) 츄러스(미니)(1.2.5.6) 배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 707.9/34.7/229.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 688.4/40.3/375.1/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 637.2/27.7/205.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 617.3/18.4/171.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 673.2/23.2/291.1/2.7
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경쌀찰현미밥 햄부대찌개(라면포함) (1.2.5.6.9.10.13.16) 닭정육새우살볶음 (5.9.13.15) 깍두기(9) 오이고추장무침(5.6.13) 사과(부사)	친환경쌀귀리쌀밥 등뼈탕(김치) (5.6.9.10.13) 마른오징어채조림 (5.6.13.17) 들기름막국수(차돌박이도핑) (3.5.6.13.16) 백김치(9) 감귤(친환경)	친환경찰현미밥(작은밥) 자장면(오이채, 방울토마토) (1.2.5.6.10.12.13) 달걀파국(1.9) 돼지갈비고추장조림 (5.6.10.13) 참나물된장무침(5.6) 과일(배)	친환경쌀찰현미밥 오징어무국(5.9.13.17) 돼지고기수육(5.6.10.13) 파프리카미역줄기볶음(5) 보쌈김치(9) 오이스틱(쌈장포 함)(5.6.13) 우리쌀통어빵 (슈크림@팔)(1.2.5.6)	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 감자옹심이국(5.6.9.) 볶은김치(4.9.13) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13.16) 후라이드치킨 (정육살) (1.2.5.6.12.13.15) 깻잎김치(13)
에너지/단백질/칼슘/철 712.8/34.8/210.9/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 677.0/33.2/213.4/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 708.3/42.4/285.3/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 690.7/42.6/256.8/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 645.7/28.4/216.4/2.8
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri (동짓날)
친환경쌀찰기장밥 콩나물김치국(5.9) 돼지고기불고기 (5.6.10.13) 비타민나물무침(5.6) 무생채(13) 감자두부전(밀가루 X) (1.2.4.5)	친환경쌀클로렐라쌀밥 오리고기들깨탕(9.13) 굴뱅이사과초무침 (5.6.13) 스팸감자볶음 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 도시락김	친환경쌀찰현미밥 베트남쌀국수(한우양지) (5.6.16.18) 저나트름멸치볶음(5.13) 볶은김치(4.9.13) 불고기피자(한조각씩) (1.2.4.5.6.9.10.12.13.18) 깍두기(9)	친환경쌀물우잡곡밥 동태무국(순살)(5.13) 비빔만두 (1.5.6.10.13.18) 시금치무침 훈제오리채소볶음(13) 배추김치(9)	친환경쌀파쇄콩밥(5) 달걀파국(새우살포함) (1.5.9.13) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 두부들여간도우넷 (만들)(1.2.5.6.13) 무김치(13) 동지팔죽(인절미도핑) (5.13)
에너지/단백질/칼슘/철 535.5/29.7/276.1/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 671.4/24.6/217.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 678.8/33.0/346.3/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 620.2/26.3/172.5/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 696.9/32.6/232.0/4.0
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 수다날	12/26 Thu	12/27 Fri
김치행비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13) 계란프라이(1.5) 아욱된장국(5.6.9) 바삭간장불고기 (5.6.10.13) 무생채(13) 콘치즈모닝빵구이(만들) (1.2.5.6.13)	친환경쌀바아미노쌀밥 바지락미역국(5.6.9.18) 한돈돈마호크조림 (구운채소)(5.6.10.12) 브로콜리달걀찜(1) 콩나물볶음(5.6) 배추김치(9)		친환경찰현미밥(작은밥) 콩나물김치국(5.9) 돈까스와양배추샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.18) 브로콜리감자크림스프 (2.13) 총각김치(9) 과일(배)	친환경쌀찰현미밥 순두부청국장(5.9) 오리불고기(콩나물대파채 무침)(5.6.13) 시금치계란볶음 (1.5.6.13.18) 배추김치(9) 팔시루떡
에너지/단백질/칼슘/철 657.7/34.3/343.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 630.1/56.6/410.0/6.3		에너지/단백질/칼슘/철 636.3/27.7/215.4/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 648.6/22.2/213.1/4.5
12/30 Mon	12/31 Tue	1 / 1 Wed	1 / 2 Thu	1 / 3 Fri
친환경쌀찰기장국수수밥 오리고기들깨탕(9.13) 상추무침(5.6.13) 조기순살카레구이(고추장 양념)(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 국물떡볶이(튀긴어묵) (1.5.6.13)	친환경쌀검정쌀밥 닭칼국수(지단) (1.6.9.15) 불고기양배추전 (간장양념)(1.5.6.10) 시금치무침 배추김치(9) 감귤(친환경)	새 해 복 많이 받으세요	친환경쌀바아현미밥 한우소고기떡국 (1.5.9.16) 돈육안심장조림 (5.6.9.10.13) 볶은김치(4.9.13) 매생이달걀말이(1.5) 방울토마토오이무침 (5.6.12.13)	친환경쌀찰현미밥 (김차반)(5) 된장국(꽃게+오징어) (5.6.8.9.17) 콩나물무침(5) 우영어묵고추장조림 (1.5.6.12) 배추김치(9) 당근카스테라 (우리밀)(1.2.5.6)
에너지/단백질/칼슘/철 674.1/27.5/249.9/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 667.8/31.2/206.1/3.1		에너지/단백질/칼슘/철 651.2/33.5/257.5/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 601.6/27.2/223.7/3.3
1 / 6 Mon	1 / 7 Tue	1 / 8 Wed 수다날	1 / 9(중업식/졸업식)	
친환경쌀파쇄콩밥(5) 물국수(한우쇠고기) (1.5.6.9.16) 매추리알장조림 (1.5.6.13) 토마토달걀볶음 (1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 사과(부사)	친환경쌀클로렐라쌀밥 한우소고기무국 (당면)(5.9.16) 서리태콩아몬드볶음 (5.6.13) 통조림콩치김치조림 (5.6.9) 깍두기(9) 국물떡볶이+김말이튀김 (1.5.6.13)	친환경쌀찰현미밥 닭고기떡국(지단. 김가루) (1.9.15) 돈육목살고추장구이 (5.6.10.13) 숙주나물무침 배추김치(9) 골드키위		
에너지/단백질/칼슘/철 677.8/32.0/237.1/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 685.1/23.5/314.2/9.9	에너지/단백질/칼슘/철 674.6/37.0/218.6/5.2		

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.