

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



◇ 영양 및 원산지 정보 안내

www.palbok.es.kr -> 학교소식 -> 식생활관

- 쌀, 잡곡류, 현미, 죽, 누룽지 : 국내산
- 두부, 콩 : 국내산
- 소고기/가공품 : 국내산/한우/국내산
- 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산
- 닭고기/가공품 : 국내산/국내산
- 오리고기/가공품 : 국내산/국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산
- 수산물류(국내산) : 삼치, 낙지, 오징어, 아귀, 고등어, 꽃게
- 수산물류(수입산) : 새우살, 동태(명태포, 코다리포함)

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

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

해

당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

12/1 **Fri**

친환경쌀밥+현미밥
바지락살시금치된장국
(5.6.9.18)
오리불고기
(삼무, 오이, 파프리카)(5.6.13)
배추김치(9)
도시락김

에너지/단백질/칼슘/철
650.1/22.8/191.1/5.0

12/4 **Mon**

친환경쌀혼합잡곡밥(5)
황태늘개미역국
(5.6.9)
쭈파김치무침(5.6)
단팥죽김치볶음
(5.6.9.13.15)
한우소고기육전
(1.5.6.16)
백김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
621.3/36.8/247.3/4.7

12/5 **Tue**

친환경쌀콩밥(5)
한우소고기부국
(5.9.16)
콩나물볶음(5.6)
삼치꽃살구이(가지소
금구이와 유자청소스)
(2.5.6.12.13.)
우리밀씨앗찰떡
(1.2.4.5.6)
배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
651.9/22.6/176.8/2.5

12/6 **Wed** 수다날

친환경쌀찰현미밥
베트남쌀국수(한우양지)
(5.6.16)
다무지부침(무제품)
돈육가정
(5.6.10.12.13)
배추김치(9)
과일(배)

에너지/단백질/칼슘/철
661.4/31.1/69.3/3.8

12/7 **Thu**

친환경쌀아미노쌀밥
두부콩국(5.9)
파라리국(5.9)
도라지배초무침
(5.6.13)
복숭아김치(4.9.)
야채볶음(5.6)

에너지/단백질/칼슘/철
659.2/27.8/214.3/3.2

12/8 **Fri**

친환경쌀밥+현미밥
황태콩나물국(5.9)
바삭한자물고기
(5.6.10.13)
저나트륨멸치볶음
(5.13)
보쌈김치(9)
국물떡볶음(김말이튀김)
(1.5.6.13.)

에너지/단백질/칼슘/철
651.7/32.3/205.3/6.0

12/11 **Mon**

친환경쌀견정쌀밥
한우소고기떡국
(1.5.9.16)
통조림콩치김치조림
(5.6.9)
단감
부채채(9)
웃담요구르트/딸기맛(2)

에너지/단백질/칼슘/철
651.5/28.2/366.2/7.8

12/12 **Tue**

친환경쌀밥+현미밥
차치국수(죽주)(1.5.6.9)
사추무침(5.6.13)
떡갈비(콜리플라워와
브로콜리)
(1.2.4.5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
감굴(조생)

에너지/단백질/칼슘/철
801.7/28.0/291.0/4.3

12/13 **Wed** 수다날

자장덮밥(삼촌메추리
알)(1.2.5.6.13.)
황태달걀국(1)
사과파라리
달걀사시미김치베이
탄말(한들)
(5.6.12.13.15)
배추김치(9)
바나나

에너지/단백질/칼슘/철
656.3/36.3/248.7/3.5

12/14 **Thu**

친환경쌀아미노쌀밥
돈육김치찌개
(5.6.9.10)
가자미순살구이(간장
맛)(2.5.6.12.13.)
쇠고기채된장무침(5.6)
닭가슴살후야채전
(1.2.5.6.15)
배추김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
639.9/38.3/275.0/3.3

12/15 **Fri**

친환경쌀참기장밥
호리고기를매달(9.13)
수삼고등어양념구이
(5.6.7.12.13)
허트두부부침(5)
복수수참치김치전
(1.2.5.6.9.13)
보쌈김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
676.5/30.3/309.0/5.9

12/18 **Mon**

친환경쌀콩밥(5)
바지락미역국(5.6.9.18)
돈육수육(마늘쫄면소스/
부추겉절이)(5.6.10.13)
콩나물볶음(5.6)
보쌈김치(9)
채소스틱(오이, 파프리카)(5.6.13)

에너지/단백질/칼슘/철
629.8/42.8/217.6/5.1

12/19 **Tue**

친환경쌀찰현미밥
꽃게탕(5.6.8.9.17)
더덕오징어채볶음(5.6.13.17)
숙나물단무지무침
배추김치(9)
떡
(초코칩설기+단호박설기)

에너지/단백질/칼슘/철
603.9/25.2/184.0/1.8

12/20 **Wed** 수다날

한우소고기카레덮밥
(2.5.6.12.13.16.)
어묵김치국(1.5.6.9.13)
브로콜리사과초무침
(5.6.13)
닭육후라이드치킨(간장
맛)(1.2.5.6.12.13.15.)
한두기(9)
웃담요구르트/블루베리맛(2)

에너지/단백질/칼슘/철
687.4/32.9/219.7/3.5

12/21 **Thu**

친환경쌀밥+현미밥
느름(지레기)(5.6.10.13)
올면야채무침(채식만
단)(1.4.5.6.13)
두부스테이크
(1.2.5.6.9.10.12.13.18)
배추김치(9)
감굴(조생)

에너지/단백질/칼슘/철
687.3/31.4/219.3/3.8

12/22 **Fri**

친환경쌀아미노쌀밥
황태무국(말게)(1.9)
돈육고추장조림(단호박, 간
밤, 대추)(5.6.10.13)
소시지+채볶음(2.5.6.10.15.)
동지팔죽
백김치(9)

에너지/단백질/칼슘/철
670.0/37.9/185.1/3.3

12/25 **Mon**



12/26 **Tue**

친환경쌀찰현미밥
한우소고기떡국
(1.5.9.16)
돼지고기등갈비조림
(단호박)(5.6.10.13)
콩나물볶음(5.6)
배추김치(9)
선라철나무모양 샐
러드(1.2.12.13)

에너지/단백질/칼슘/철
699.7/30.5/279.0/4.3

12/27 **Wed** 수다날

친환경쌀콩밥(5)
돈육콩비지찌개
(5.6.9.10.)
저나트륨멸치볶음
(5.6.13)
한케이크(바나나딸기
토핑)(1.2.5.6.13)
비빔미나물겉절이(9)
감굴(조생)

에너지/단백질/칼슘/철
655.4/29.5/703.4/5.0

12/28 **Thu**

친환경쌀귀리쌀밥
한우소고기부국
(5.9.16)
두부가정(1.2.5.6.12)
임려순살카레구이
(2.5.6.12.13.)
배추김치(9)
골드키위

에너지/단백질/칼슘/철
623.0/27.0/197.8/6.8

12/29 **Fri**

친환경쌀밥+현미밥
닭갈비국수(지단)
(1.6.9.15)
메추리알곤약조림
(1.5.6.13)
단감
배추김치(9)
양배추오이무침(13)

에너지/단백질/칼슘/철
638.5/29.9/208.9/3.9

1/1 **Mon**

신정

1/2 **Tue**

친환경쌀아미노쌀밥
닭고기부국(1.9.15)
미트볼고구마조림
(1.2.5.6.10.12.13.)
복은김치(4.9.13)
오이고추장무침(5.6.13)
콘치즈모닝빵구이(만들)
(1.2.5.6.10.13.15.)

에너지/단백질/칼슘/철
729.3/28.5/279.9/3.0

1/3 **Wed** 수다날

친환경쌀찰현미밥
돈육김치찌개
(5.6.9.10)
검정콩조림(5.6.13)
참나물된장무침(5.6)
반반채킨순살정육순살+양념
(1.2.5.6.12.13.15.)
파두기(9)

에너지/단백질/칼슘/철
617.3/35.1/210.4/3.7

1/4 **Thu**

친환경쌀가황쌀밥
한우소고기떡국
(5.6.8.9.10.16.)
건도토리묵상추무침
(5.6.13)
돈가스(만들)
(1.2.5.6.10.12.13.)
배추김치(9)
한국야쿠르트(2)

에너지/단백질/칼슘/철
626.6/32.8/180.1/3.1



※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.