



제 목 | 5월 영양소식지 및 식단표 (바른식생활)

바른식생활이란?

식생활은 생명을 유지하기 위하여 필요한 영양소를 섭취하는 행위입니다.  
식생활은 식품의 선택, 조리, 상차림, 식사 등 음식을 먹기위한 모든 활동을 말합니다.  
환경·건강·배려의 핵심가치를 생각하고 실천하는 것이 바른식생활입니다.



바른식생활교육의 효과는?



환경, 건강, 배려

바른식생활 5대 실천지침

🍏 제철 우리 채소·과일을 많이 먹어요!

**좋아져요** 비타민, 미네랄 섭취로 비만, 당뇨, 심장병 등 생활습관병 예방에 좋아요

**실천해요** 하루에 500g 이상, 손질과 조리는 되도록 간단하게 해서 먹어요.

🍴 아침밥 먹고, 가족밥상 함께해요!

**좋아져요** 구체적인 식습관으로 더욱 건강해져요

**실천해요** 일주일에 두 번 이상 온 가족이 밥상을 함께해요

🌱 텃밭을 가꾸어요!

**좋아져요** 직접 키워 가장 안전하고, 신선한 채소를 먹을 수 있어요

**실천해요** 우리 가정에 맞는 텃밭을 가꾸어 봐요

🐾 저지방 부위 축산물을 먹어요!

**좋아져요** 저렴한 가격으로 단백질 섭취를 할 수 있어요

**실천해요** 다양한 부위를 활용할 수 있는 레시피를 찾아봐요

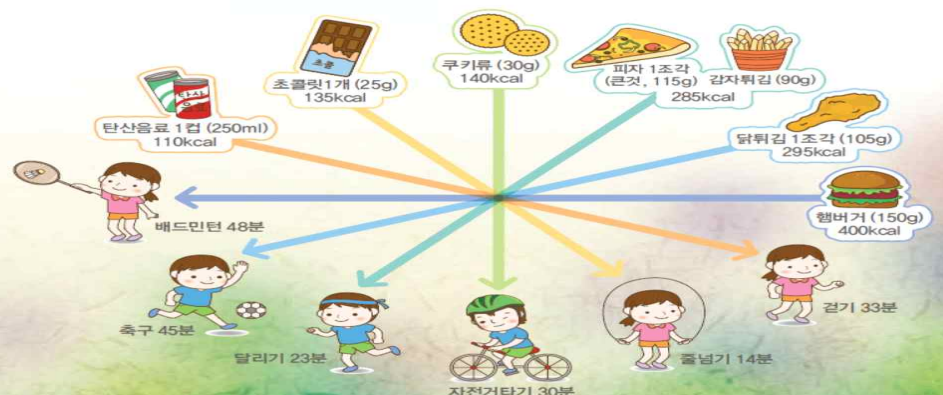
🏠 음식물 쓰레기를 줄여요!

**좋아져요** 채소·과일 껍질에 있는 비타민, 미네랄을 충분히 섭취할 수 있어요

**실천해요** 우리 농산물로 필요한 만큼만 구입해요

즐거먹는 간식 칼로리와 운동 칼로리 몸짱됩니다~

해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다.



# 5월 학교급식 식단 안내

5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed	5/5 Thu	5/6 Fri
<p>친환경 영양잡곡밥(5.) 소고기무국(5.16.) 어린이오리훈제(1.5.6.13.) 온두부/볶음김치(5.9.13.) 느타리애호박볶음(5.13.) 깍두기(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.9/32.5/147.8/4.6</p>	<p>귀리밥 새알만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 삼치옛장조림(1.2.5.6.13.) 오이초무침(13.) 닭살카레볶음(5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.5/53/75.1/3.3</p>	<p>친환경 쌀밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 모듬캠핑구이*파채(2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 감귤주스(13.) 상추쌈(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.9/33.9/263.9/3.9</p>		 <p>재량휴업일</p>
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed	5/12 Thu	5/13 Fri
<p>친환경 혼합잡곡밥(5.) 단배추된장국(5.6.) 쟁반막국수(3.5.6.16.) 연근조림(5.6.13.) 동파육(5.6.10.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 스승의날 케이크(1.2.5.6.10.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.2/31.4/163.8/7.5</p>	<p>녹미밥 순두부버섯탕(5.) 열무된장무침(자율)(5.6.) 돈육불고기&amp;파채(5.6.9.10.13.) 생선까스*타르타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.1/48.5/121.3/3.9</p>	<p>한우볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 맑은우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 꼬들단무지 백순대볶음(5.6.10.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 알타리김치(완)(9.13.) 과일주스(랜덤)(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.8/34.9/208/7.6</p>	<p>친환경흑미밥 근대된장국(5.6.13.) 꼬시래기무침(자율)(5.6.13.) 눈꽃치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 청양풍고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(완)(9.13.) 애플망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.8/38.8/297/5.1</p>	<p>반마리통닭(15.) 낙지김치죽(5.6.9.) 한입단무지 양배추샐러드(1.5.12.) 아이스초코(2.) 반달감자*케첩(5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748/35.2/227.8/4.1</p>
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed	5/19 Thu	5/20 Fri
<p>친환경 혼합잡곡밥(5.) 닭개장(5.6.13.15.) 토마토(돈육)스파게티 (1.5.6.10.12.13.16.) 치커리유자청무침(13.) 수제돈까스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706/41.1/70.7/3.1</p>	<p>친환경 찰보리밥 감자수제비국(5.6.9.13.18.) 공치김치조림(5.6.9.13.18.) 고구마떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(완)(9.) 청경채겉절이(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.3/28.3/298.8/4.9</p>	<p>카레라이스(5.10.) 북어달걀국(1.13.) 단무지무침 열대과일샐러드(2.5.6.) 참쌀탕수육*소스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/23.5/118.5/8.3</p>	<p>친환경 찰현미밥 들깨시래기국(5.6.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 시금치나물(자율) 건파래볶음(5.13.) 배추겉절이(9.13.) 베이컨피자(1.2.5.6.10.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/30.5/123.6/3.7</p>	<p>녹미밥 부대찌개(1.5.6.10.13.15.16.) 숙주마리무침 오리주물럭(5.6.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.9/28.8/93.7/3.8</p>
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed	5/26 Thu	5/27 Fri
<p>친환경흑미밥 감자버섯들깨탕(13.) 돈등뼈김치찌개(9.10.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 치즈계란말이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(완)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.9/53/271.5/4.3</p>	<p>귀리밥 동태찌개(5.6.13.18.) 청포묵김가루무침 짜장불고기(2.5.6.10.) 잡채(5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.1/41.9/160.5/4.9</p>	<p>미니밥*김가루 제주고기국수(6.10.13.16.) 만두(1.5.6.10.16.18.) 오이생채(13.) 미트볼채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추겉절이(9.13.) 아이스크림(랜덤)(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.1/29.9/205.9/5.3</p>	<p>친환경 찰현미밥 참치찌개(5.6.9.13.) 마약계란장조림(1.5.6.13.) 열갈이된장무침(5.6.) 가자미구이(5.13.) 배추김치(완)(9.13.) 고구마파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/30.5/163/3.6</p>	<p>귀리밥 시래기청국장(5.) 도토리묵무침(5.6.13.) 오징어볶음&amp;소면(5.6.13.17.) 저염멸치아몬드볶음(5.6.13.) 알타리김치(완)(9.13.) 과일푸딩(2.5.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/30.2/328/4.5</p>
5/30 Mon	5/31 Tue	<p><b>건강한 급식! 안전한 급식!</b> <b>우리가 함께 만들어가요!!</b></p>  <p>마스크 착용</p>  <p>손 자주 씻기</p>  <p>손 소독하기</p>		
<p>친환경 혼합잡곡밥(5.) 북어콩나물국(5.) 순살고추장찜닭(5.6.13.15.) 근대무침(5.6.) 동그랑땡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.7/55.7/184.8/5.2</p>	<p> 진로체험학습</p>			

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

\*영양 및 원산지 정보 안내 <http://puan.ms.kr/index.jsp> -> 학교소식 -> 식생활관

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.