



‘신나는 교실·행복한 학교’ 전주삼천남교육통신

2021
-113호

2021년 학교급식운영 안내 / 학교급식 이야기

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr> 교무실 : (063) 223-2911 행정실 : 223-2913



나트륨 섭취를 줄이세요!

▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지
- 근육 활동
- 영양소 흡수
- 노폐물 배출
- 신경 전달
- 체온 조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

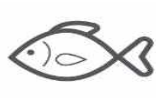
소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어요



가정에서 적게 넣고



급식에서 적게 담고



외식에서 적게 먹고



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬 이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어, 오징어, 갈치, 꽃게/가공품:국내산
* 아귀/가공품:국내산, 주꾸미, 낙지/가공품:베트남산
* 영태/가공품:러시아산, 다량어: 원양산
* 참조기, 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 ◇

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

10/1 Fri 국군의날

친환경잡곡밥(5.)
닭곰탕(13.15.)
목은지돈육찜(5.6.9.10.13.)
파프리카감자볶음
소떡소떡/소스(5.6.10.12.13.15.)
열무김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
623.7/30.7/91.2/2.1

10/4 Mon



10/5 Tue

친환경발아찰현미밥
순두부찌개(5.6.9.13.)
청포묵김무침(2.5.6.)
돈육떡잡채(5.6.10.13.)
삼치데리야끼구이(5.6.12.13.16.18.)
백김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
567/28.1/119.1/2.5

10/6 Wed 수다날

돈육카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
근대원장국(5.6.)
단무지야채무침
순살닭강정(4.5.6.12.13.15.18.)
배추김치(9.13.)
인도 난(1.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
612.8/29.1/138.7/3.2

10/7 Thu 생일밥상

친환경찰기장밥
쇠고기미역국(5.6.16.)
돼지갈비찜(5.6.10.13.)
새우들깨탕(5.6.9.13.)
각두기(9.13.)
산딸기타르트(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
573.6/26.5/74.4/2.7

10/8 Fri 한로

친환경클로렐라밥
우리밀우동국(5.6.)
감오징어초무침(5.6.13.17.)
고구마닭조림(5.6.13.15.)
배추김치(9.13.)
감말이/소스(5.6.8.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
611.3/32.5/133.1/6.9

10/11 Mon



10/12 Tue

친환경귀리밥
우렁된장국(5.6.)
삼색나물(5.6.13.)
훈제오리/녹차우쌈(2.5.6.16.18.)
로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
654.8/28.3/274.7/4.2

10/13 Wed 수다날

돈육김치볶음밥(5.6.9.10.13.)
맑은콩나물국(5.6.)
달걀후라이(1.)
두부조림(5.6.13.)
파김치(9.)
포도워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
566.1/26.9/170.8/3.7

10/14 Thu

친환경녹차카테킨밥
들깨감자주제비국(5.6.13.)
순살닭갈비(5.6.13.15.)
견과열치조림(4.5.6.13.14.)
배추김치(9.13.)
멕시코산샐러드&모닝빵(1.2.5.6.8.10.12.13.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
629/33.9/457.9/4.8

10/15 Fri

친환경흑미밥
육개장(1.13.16.)
콩나물무침(5.)
돼지고기간장불고기(5.6.10.13.)
각두기(9.13.)
단감
* 에너지/단백질/칼슘/철
567.9/28.4/135.5/2.8

10/18 Mon

친환경칼슘참쌀밥
시래기두부된장국(5.6.)
허브치킨참스테이크(2.5.6.12.13.15.16.18.)
각두기(9.13.)
크림치즈볼(1.2.5.6.)
카프레제샐러드(2.5.6.12.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
543.5/26.9/209.6/2.4

10/19 Tue

친환경보리밥
꽃게된장국(5.6.8.13.)
제육볶음(5.6.10.13.)
어묵곤약조림(5.6.13.)
배추김치(9.13.)
호두과일샐러드(1.5.6.14.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
595.9/28.4/141.1/2.8

10/20 Wed 국없는날

친환경강황밥
직화짜장면(2.5.6.10.13.15.16.)
오이도라지초무침(5.6.13.)
탕수육(1.5.6.10.12.13.)
각두기(9.13.)
자몽요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
587.7/27.6/131.8/4.5

10/21 Thu

친환경쌀밥
돼지고기김치찌개(5.9.10.13.)
비엔나케찹볶음(무항생제)(5.6.10.12.13.)
고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.)
고들빼기김치(9.)
파인애플바
* 에너지/단백질/칼슘/철
628/31.8/151.7/4.1

10/22 Fri

친환경발아찰현미밥
꼬치어묵국(5.6.13.16.)
양상추사과유자청무침(5.6.)
모듬캠핑구이/쌈장(1.5.6.10.)
보쌈김치(9.)
생크림요거트(2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
579.4/30.6/212/2.9

10/25 Mon 독도밥상

친환경차조밥
부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.)
오징어야채볶음(5.6.13.17.)
숙갓나물
배추김치(9.13.)
명이나물절임
독도케익(1.2.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
524.1/24.6/135.5/2.2

10/26 Tue

친환경버섯카로틴밥
소고기무국(幸)(5.6.16.)
단호박찜닭(5.6.13.15.)
한식잡채(5.6.10.13.)
각두기(9.13.)
배
김구이
* 에너지/단백질/칼슘/철
570/30.4/98.3/2.6

10/27 Wed 수다날

친환경칼슘참쌀밥
달걀살파국(1.5.6.)
들기름막국수(3.5.6.13.18.)
돼지고기수육/쌈장(5.6.10.13.)
새우만두(찜)(5.6.9.10.16.17.)
보쌈김치(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
580.9/29.5/132.2/2.8

10/28 Thu

친환경발아현미밥
주꾸미무국
안동찜닭(5.6.13.15.)
숙주맛살무침(5.6.8.)
배추김치(9.13.)
간풍만두(5.6.10.12.13.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
586/30/110/2.9

10/29 Fri

친환경찰기장밥
청국장찌개(5.9.13.)
참소라살오이무침(5.6.13.)
야채달걀말이(1.2.13.)
각두기(9.13.)
가래떡&조청(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
568.5/25.3/183.4/5.1

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/samnam> -> 알림마당 -> 식생활관 소식