

## ★겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수도 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!



## 찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

식품의약품안전처

노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다.



## 겨울철 식중독 주의

노로 바이러스



## 겨울철 건강관리

### 예방 수칙 4가지

고른 영양 및 수분 섭취

외출 후 손씻기

실내 환기 시키기

적당한 운동



따뜻한 물을

수시로 마셔주세요



겨울에 좋은 차(Tea)



<생강차>



<유자차>



<대추차>





## 12월 학교급식 식단 안내



	12/1 	12/2 	12/3 	12/4 
	친환경영양장곡밥(5.) 한우미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 오이도라지초무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 국물도우한입피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 506.26/77.3/2.5	김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.16.) 근약어묵국(1.5.6.13.) 청경채된장무침(5.6.) 치즈블랙돈가스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 복숭아요거트링크(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 637.4/21.9/189.6/3.6	친환경기장밥 한우육개장(1.5.6.13.16.18.) 코다리무조림(5.6.13.18.) 아삭이고추된장무침(5.6.) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철분 647.8/35.7/164.7/3.3	친환경수수밥 시금치된장국(5.6.) 수육&쌈장(5.6.9.10.13.) 꼬막야채무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 스트로베리라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 599.9/37.8/219.7/3.7
12/7 	12/8 	12/9 	12/10 	12/11 
친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.9.17.) 양배추쌈&쌈장(5.6.13.18.) 취나물무침(5.6.) 연양식불고기(2.16.) 배추김치(9.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철분 552.9/26.4/183/5.4	옥수수밥 소고기무국(5.6.16.) 아몬드멸치볶음(13.) 찐두부&볶음김치(5.9.13.) 순살조기구이(2.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 508.7/27.8/186.3/3	곤드레밥(5.) 미역미소된장국(5.6.12.) 우영탕콩조림(4.5.6.13.18.) 한돈바베큐폭립(10.) 진미채볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 양념장(5.6.) 이오요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 562.2/34.2/272.7/3.7	친환경참쌀밥 달걀파국(1.5.6.) 참나물무침 수제통살연어까스(1.5.6.) 배추김치(9.) 에그호빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 635.5/22.3/109.3/2.5	친환경보리밥 사골떡국(1.5.6.10.13.16.18.) 콩나물무침(5.6.18.) 관동기(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 한끼오프라인애플요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 847.1/39/172/7.5
12/14 	12/15 	12/16 	12/17 	12/18 
친환경수수밥 낙지연포탕(5.6.) 미트소스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 날치알채소계란찜(1.2.5.13.) 비름나물된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 704.8/37.8/289/5.1	친환경기장밥 오징어무국(5.6.9.13.17.18.) 오리불고기(5.6.13.) 삼치구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철분 542.2/28/73.7/2.9	짜장면 (1.2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 유부장국(5.6.12.) 단무지부추무침(13.) 새우튀김&칼라만시소스 (1.5.6.9.) 배추김치(9.) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 581.4/25.3/281.6/4.6	친환경차조밥 시래기된장국(5.6.) 순두부달걀찜(1.2.5.6.10.) 숙주미나리무침 궁중떡볶이(5.6.13.16.18.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 593.2/21.7/188.6/3.8	친환경참쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 건파래볶음(5.13.) 순살달고기까스&타르타르소스 (1.5.6.) 배추김치(9.) 포도맛푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철분 442.7/21.4/122.8/2.8
12/21 	12/22 	12/23 	12/24 	12/25 
친환경영양장곡밥(5.) 들깨장자국(5.6.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 닭봉구이&허니머스터드소스 (1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 새알떡(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 681.9/29/124.1/5.5	친환경보리밥 근대된장국(5.6.) 알감자조림(5.6.13.18.) 숙주나물무침(5.6.18.) 닭강정(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 사과맛요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 589.1/28.8/137.7/2.5	친환경수수밥 해물칼국수(5.6.13.16.17.18.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(9.) 찰도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 534.7/24.5/166.1/4.2	참치마요덮밥(1.2.5.6.13.15.) 맑은콩나물국(5.6.) 깻잎순나물볶음(5.6.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 우리밀트리초코케이크 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 672.9/27.8/241.5/14.2	
12/28 	12/29 	12/30 	12/31 	
친환경경정쌀밥 들깨수제비(5.6.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 참나물무침 배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 614.3/23.5/131.5/2.8	옥수수밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 감자떡볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 콩나물제육볶음 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 523.2/32.3/125.4/5.2	친환경참쌀밥 돈육등뼈우거지탕(5.6.10.) 모듬버섯볶음(1.5.6.13.) 고구마를까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 이오요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 495.9/21.8/140.5/2.5	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요. 	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물  
 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은  
 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

\* 쌀:순창군친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

\* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)

\* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 \* 갈치:세제갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산

\* 수산물 가공품:국내산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!



## 1월 학교급식 식단 안내



			1/28	1/29
			친환경영양잡곡밥(5.) 바지락미역국(5.6.13.18.) 참나물무침(5.6.) 치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 생크림와플(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 626.4/23.9/333.5/4.6	친환경수수밥 애호박감자고추장찌개 (5.6.10.13.18.) 미트소스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 참나물무침 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.) 사과맛요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 609.4/29.8/274.5/3.4

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.



## 2월 학교급식 식단 안내



2/1	2/2	2/3	2/4	
친환경차조밥 근대된장국(5.6.) 청경채된장무침(5.6.) 제육볶음(5.6.10.13.) 깍두기(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 378.6/18.2/119/2.4	고구마밥 맑은콩나물국(5.6.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 도토리묵채소무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 단호박꿀호떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 616.2/27.3/116.8/2.7	친환경참쌀밥 두부김치찌개(5.9.12.16.18.) 돼지고기카레볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 고등어구이(5.6.7.13.) 깍두기(9.) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철분 533/34/143.2/3.8	콩나물밥(5.) 사과떡국 (1.5.6.10.13.16.18.) 시금치무침(5.6.) 후라이드순살치킨 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 양념장(5.6.) 딸기마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 667.4/32.2/174.8/4.7	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

\* 쌀:순창군친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

\* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)

\* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산

\* 수산물 가공품:국내산 \* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!