



2019년 10월 호

<http://www.seochun.es.kr>

영양관리실 ☎ 274-3768

서천영양소식

nutritive news

전주서천초 2019 - 113호

발행인: 교 장 박 점 이

편집인: 교 감 윤 영 집

역은이: 영양교사 황 옥



‘영양표시제’ 바르게 알고 먹으면 건강해집니다!

영양표시는 식품의 영양정보를 과자, 빵 음료수 등의 식품포장에 표시한 것을 말합니다.

관심 있는 영양소를 확인하세요

당류

많이 먹으면
충치가 생겨요.



지방, 포화지방

많이 먹으면
똥똥해져요.



나트륨

많이 먹으면
심장, 콩팥에
안좋아요.



영양 성분

1회 제공량 1개(80g)
총 2회 제공량(160g)

1회 제공량 당 함량		*%영양소 기준치
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

*%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

1회 제공량 1개(80g)
총 2회 제공량(160g)

이 제품의 총 제공량은 160g이고
한번에 먹기 적당한 양인 1회 제공량
80g을 기준으로 영양성분의 함량을
표시하였습니다.

%영양소기준치

1회 제공량만큼 먹었을 때 하루
필요한 영양성분의 몇 %를 섭취하게
되는지를 알 수 있습니다.

1회 제공량은 얼마만큼인지?

1단계

1회 제공량
1봉지
(80g, 285kcal)



총 내용량이 몇 회 제공량인지?

2단계

2봉지!
총 2회 제공량
(160g, 570kcal)



나는 얼마만큼(몇 회 제공량)을 먹었는지?

3단계

2봉지를 모두
먹었다면
나는 총 2회 제공량
(570kcal)을
먹은거죠~!






























가공식품의 영양표시 확인하는 방법!!

- 식품에 어떤 영양성분이 얼마만큼 들어 있는지
영양표시를 확인하여 비교한 후
올바르게 선택하는 습관을 가져요~



10월 학교급식 식단 안내



	10/1  Tue	10/2  Wed 수다날	10/3  Thu	10/4  Fri
	친환경보리쌀밥 오색떡국 1.13. 묵은지달걀 5.6.9.13.15.18. 도토리묵야채무침 5.6.13.18. 갯피클(자율) 13. 알타리김치 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철분 567.4/22.1/99.1/3.5	치킨인텔리카레라이스 2.5.6.13.15.16. 사골우거지국 5.6.13.16.18. 왕새우튀김 1.5.6.9.13. 단무지채무침 배추김치 9.13. 요구르트(라이트) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 551.6/11.5/118.3/2.9	개천절	친환경찰현미밥 돼지고기김치찌개 5.9.10.13. 타코야끼 1.5.6.12.13.16.18. 고마야채어묵바 1.5.6.12.13.16.18. 잔새우무조림(자율) 9.13. 일갈이겉절이 9.13. 파배기 파이 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 584.8/27/211.2/4
10/7  Mon	10/8  Tue	10/9  Wed 한글날	10/10  Thu	10/11  Fri
친환경차수수밥 육개장 1.13.16. 오향장육 5.6.10.13.18. 미니와플해쉬브라운 1.2.5.12.16. 갯잎간장절임 13.18. 배추김치 9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 553.6/24.9/56.8/5.1	바베큐치킨참치마요덮밥 1.5.6.13.15. 김치무콩나물국 5.9.13. 마파두부 5.6.10.12.13.18. 모듬야채피클 13. 알타리김치 달후요구르트(런) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 690.1/40.7/463.5/5.7		개교기념일 	친환경찰흑미밥 낙지연포탕 13. 돼지고기불고기 5.6.10.13.18. 앞새만두구이 1.5.6.10.16.18. 모듬쌈(자율) 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 525.1/27.2/94.3/4.2
10/14  Mon	10/15  Tue	10/16  Wed 수다날	10/17  Thu 1,2,3현장체험	10/18  Fri 4,5,6현장체험
친환경혼합잡곡밥 5. 민물새우찌개 9.13. 가르보나라스파게티 1.2.5.6.10.13.16. 이색두부부침 1.2.5.6.16. 울외장아찌무침 13. 배추김치 9.13. 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 525.1/17.8/135.9/2.8	친환경발아찰현미밥 순대국 6.9.10.13. 닭강정 1.2.4.5.6.12.13.15.16.18. 양상추샐러드 1.5.6.11.12.13. 청경채겉절이 9.13. 깍두기 9.13. 사과푸딩 1.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 657.8/29/158.6/7.4	새우볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.18. 미소된장국 5.6.9.13.18. 주꾸미낙지볶음 5.6.13. 고들고들오이지무침 13. 알타리김치 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 543/21.5/237.6/4	친환경보리쌀밥 오리탕 1.13. 양송이오물렛 1.2.5.6.10.12.13.16. 오이부추무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 콤비네이션피자 2.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 664.3/26.3/128.5/4.3	친환경보리쌀밥 오리탕 1.13. 양송이오물렛 1.2.5.6.10.12.13.16. 오이부추무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 콤비네이션피자 2.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 550.9/20.7/104.3/3.6
10/21  Mon	10/22  Tue	10/23  Wed 수다날	10/24  Thu	10/25  Fri
친환경찰현미밥 바지락칼국수 5.6.13.16.18. 오리훈제/무쌈 참치김치볶음 5.9.13. 깍두기 9.13. 대추방울토마토 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 548.4/32.9/156.6/8.5	친환경찰흑미밥 콩나물해장국 5.13.17. 언양식불고기/ 어린이쌈 샐러드 1.5.6.10.13.15.16.18. 부추잡채 5.6.8.10.13.18. 깨찰김부각 5. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 572.6/23.2/131/4.6	찜닭덮밥 5.6.13.15.18. 달걀실파국 1.9.13. 두부담은 찰싹도그를 1.2.5.6.10.12.13.16. 간장무채장아찌 알타리김치 요구르트(보로로) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 658.6/29/169.8/4.4	친환경혼합잡곡밥 5. 햄모듬찌개 2.6.9.10.13.15. 불어묵메추리알조림 1.5.6.12.13.16.18. 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. 썩갓두부나물 5. 배추김치 9.13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 568.9/27.4/192.5/4.1	친환경발아찰현미밥 대구매운탕 13.18. 순살간장치킨 1.2.4.5.6.13.15.16.18. 파리고추찜 6. 도라지진미채무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 미니 팔&슈크림빵 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 633.7/36.5/165.1/6.8
10/28  Mon	10/29  Tue	10/30  Wed 수다날	10/31  Thu	
친환경차조밥 복어달걀국 1.13. 오징어튀김 1.5.6.9.13.17. 순대야채볶음 5.6.10.13. 열무시래기지짐(자율) 5.6.9.13.18. 배추김치 9.13. 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 572.7/17.1/161.1/5.2	친환경보리쌀밥 돼지뼈감자탕 5.6.10.13.18. 해물우동볶음 5.6.9.12.13.17.18. 새우멸치파래자반 13. 참나물겉절이 5.6.13.18. 알타리김치 씨앗호떡 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 563.7/19.3/198.2/4.1	곤드레밥/부추양념장 5.6.13.18. 아욱된장국 5.6.9.13.18. 소세지떡볶음 2.5.6.10.12.13.15. 삼색달걀찜 1.9.13. 배추김치 9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 667.7/24.5/218.7/5.4	친환경찰현미밥 닭개장 1.13.15. 돼지갈비찜 1.5.6.10.13.18. 근대들깨무침 13. 모듬쌈(쌈장(자율)) 배추김치 9.13. 5.6.13.18. 요구르트(라이트) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 569.3/28.9/113.2/3.5	

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.seochun.es.kr> -> 열린마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

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