



## 유통기한? 소비기한!

### 유통기한

제품의 제조일로부터  
소비자에게 유통 및  
판매가 허용하는 기한



### 소비기한

식품 등에 표시된 보관  
방법을 준수 할 경우  
섭취해도 안전에 이상이  
없는 기한



### 소비기한을 사용하면 좋은 점!

음식물쓰레기 양 감소

유통기한이 지났다는 이유로 버려졌던  
식품이 감소하기 때문이지요.

탄소 중립 실천

음식물쓰레기 처리할 때 발생하는 이산화  
탄소가 줄어들어 탄소중립이 실천되요.

### 소비기한 사용시 주의점!

식품별 보관방법 지키기!

특히 기온이 높은 여름철에 냉장제품은  
바로 냉장고에 넣어주세요.

소비기한이 지나면 섭취 금지!

소비기한이 지났다면 섭취하지 말고  
버려주세요!



## 작은 설, 동지



동지는 겨울 동(冬),  
이를 지(至)의 한자로  
이루어져 겨울에 이르는  
시기라는 의미가 있습니다.

예로부터 작은 설날이라고 부를 만큼  
24절기 중 중요한 날이었어요.

이날은 밤이 가장 길고 낮이 가장  
짧은 날이기도 하지요.



### 귀신을 쫓는 동지 팔죽!

동지에 팔죽을 먹는 이유는 귀신이  
싫어하는 팔을 넣어 만든 음식을  
먹음으로써 질병과 잡귀를 물리친다  
는 의미를 가지고 있어요.

또한 팔죽에 들어가는  
새알심은 나이 숫자대로  
넣어 먹는답니다.



### 동짓날과 관련된 속담

동짓날이 추워야 풍년이 든다라는  
속담이 있습니다.

날이 추워야 병균과 벌레가 얼어죽기  
때문에 동짓날이 추우면 농사가 잘  
되었다고 합니다.



# 12-1월 식단 안내

| Mon   | Tue   | Wed  | Thu  | Fri  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
|---|---|--|--|--|------|------|------|------|-----|-------|-----|------|---------|--------|--|---------|---------|-------|--|-------|--------|--------|--|----------------------|-------|--|--|--|------|----|-----|------|---------|------|---------------------------|---------------|------------|-----------------|-----|--------|-----|--|--|----------------|--------------|--|--|--|
| <b>12/2</b>   | <b>12/3</b>   | <b>12/4(잔반없는날)</b>   | <b>12/5</b>  | <b>12/6</b>  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 친환경현미밥<br>감자고추장찌개(5.6.10)<br>파프리카훈제오리<br>&머스터드(1.5.6.13)<br>오징어살채볶음<br>(5.6.13.17)<br>김치볶음(9.13)<br>개피떡(바람떡)<br>부추무침(자율)(13)<br>869.1/34.4/164.1/3.0                                | 친환경차수수밥<br>부대찌개<br>(1.2.5.6.9.10.13.)<br>크림소스떡볶이<br>(2.5.10.13)<br>가자미살탕수(5.6.12.13)<br>무생채(13)<br>파인애플<br>우영조림(자율)(5.6.13)<br>848.5/31.9/202.6/2.3           | 비빔짬뽕덮밥<br>(5.6.13.15.18)<br>어묵국(1.5.6)<br>치즈핫도그<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>배추김치(9)<br>우리지역사과주스(13)<br>오이지무침(자율)(13)<br>812.4/41.7/246.3/2.9                                    | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>시래기된장국(5.6.13)<br>맥적구이(5.6.10.13)<br>졸면야채무침(5.6.13)<br>보쌈김치(9)<br>수제요거트&그레놀라<br>(2.5.6.13)<br>파채무침(자율)(13)<br>977.2/42.4/264.7/3.7  | 베트남쌀국수<br>(5.6.13.15.16.18)<br>팻카파오우쌈<br>(태국식볶음밥)(미니)<br>(5.6.10.13.18)<br>춘권/칠리소스<br>(1.5.6.10.12.13)<br>배추김치(9)<br>843.0/31.2/113.9/3.7  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| <b>12/9♥happy birthday</b>  | <b>12/10</b>  | <b>12/11(잔반없는날)</b>  | <b>12/12</b>   | <b>12/13</b>   |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 친환경현미밥<br>쇠고기미역국(5.6.16)<br>닭볶음탕(5.6.13.15)<br>스테이크소스미트볼<br>(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>배추김치(9)<br>행운의모나카<br>(아이스크림)(6)<br>생갯잎지(자율)(5.6.13)<br>1.141.4/42.1/156.7/4.6                  | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>새알만두국(1.5.6.10.)<br>간풍돈육볶음<br>(5.6.10.13.18)<br>오징어브로콜리초회<br>(5.6.13.17)<br>깍두기(9)<br>딸기요거트파이(1.2.5.6)<br>865.4/46.4/104.1/2.9                 | 쇠고기카레라이스<br>(2.5.6.12.13.16.18)<br>유부된장국(5.6)<br>순살파닭<br>(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>수제치킨무(13)<br>배추김치(9)<br>샤인머스캣주스(13)<br>토마토카프레제(자율)<br>(2.3.12.13)<br>771.9/36.5/193.2/3.4 | 친환경기장밥<br>빼감자탕(5.6.9.10.13)<br>달걀장조림(1.5.6.13.18)<br>카레순살연수구이<br>(2.5.6.12.13.16.18)<br>깍두기(9)<br>비타민젤리<br>사과(자율)<br>숙주미나리무침(자율)<br>615.9/37.9/168.6/6.7   | 불고기비빔밥(2.10.)&<br>볶음고추장<br>(5.6.13)<br>미니잔치국수(5.6)<br>고기만두/김치만두<br>(1.5.6.)<br>배추겉절이(9.13)<br>골드키위<br>깍두기(자율)(9)<br>705.2/29.7/251.1/6.2   |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| <b>12/16(중식 먹는 날)</b>   | <b>12/17</b>  | <b>12/18(잔반없는날)</b>  | <b>12/19(new 시리얼)</b>  | <b>12/20(동지)</b>   |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 친환경현미밥<br>미니차돌해물짬뽕<br>(5.6.9.10.13.16.17.18)<br>유린기(중국식닭튀김)<br>(1.5.6.15.18)<br>자장떡볶이(1.5.6.13.16)<br>배추김치(자율)(9)<br>단무지<br>청포도<br>834.9/37.9/245.2/5.1                             | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>계란살파국(1.5.6.13)<br>매운돼지갈비찜<br>(5.6.10.13)<br>어묵구이(1.5.6.12.13)<br>시금치무침<br>깍두기(9)<br>패션후르츠워터젤리<br>883.6/45.2/169.3/3.5                         | 치밥(바베큐치킨덮밥)<br>(5.6.12.13.15.18)<br>배추된장국(5.6)<br>에그포크카츠산도<br>(계란돈가스샌드위치)<br>(1.2.5.6.10.12.13.)<br>깍두기(9)<br>꿀<br>들깨무나물볶음(자율)<br>1,138.9/44.4/156.4/3.7                     | 친환경차수수밥<br>참치김치찌개(5.9.16.18)<br>대패오리불고기<br>(5.6.13.18)<br>감자채볶음<br>알타리김치(9)<br>수제요거트&시리얼<br>(2.5.6.13)<br>양배추쌈/쌈장(자율)<br>(5.6.13)<br>764.9/29.2/224.3/3.7  | 콩나물밥/양념장(5.6.13)<br>미니단팥죽+인절미(5.13)<br>고추장삼겹살구이<br>(5.6.10.13)<br>파채무침(13)<br>깍두기(9)<br>조각배<br>792.2/39.6/81.1/3.1                         |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| <b>12/23(미리 크리스마스)</b>  | <b>12/24</b>  | <b>12/25(성탄절)</b>  | <b>12/26(겨울간식 호떡)</b>  | <b>12/27(군고구마)</b>   |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 친환경흑미밥<br>해물순두부찌개<br>(1.5.6.9.13.18)<br>돈육잡스테이크<br>(2.5.6.10.12.13.18)<br>감자튀김&케첩(5.6.12)<br>양상추샐러드(갈릭드레싱)<br>(1.5.13)<br>크리스마스케익♥(1.2.5.6)<br>깍두기(자율)(9)<br>1,013.3/46.3/159.8/4.2 | 김치볶음밥(5.6.9.13.18)<br>양송이크림스프&크루통<br>(2.5.6.10.13.16)<br>수제치킨커틀렛&소스<br>(1.2.5.6.13.15)<br>수제오이피클(13)<br>자몽허니주스(13)<br>봄동겉절이(자율)(13)<br>1,011.5/39.2/150.7/2.2 |  <p style="text-align: center;">Merry<br/>Christmas.</p>                                  | 친환경기장밥<br>육개장(5.6.13.16)<br>[수제]건파래볶음(13)<br>소시지볶음(2.5.6.10.12)<br>치즈달걀말이(1.2.12)<br>우리밀찰호떡(1.2.5.6)<br>깍두기(9)<br>958.4/37.3/237.4/5.0   | 친환경현미밥<br>냉이된장찌개(5.6)<br>한방보쌈(5.6.10)<br>저염쌈장(5.6.13)<br>메밀막국수(3.5.6.13)<br>겨울간식 군고구마<br>보쌈김치(9)<br>상추/오이/오이고추(자율)<br>883.7/46.2/203.0/5.1 |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| <b>12/30</b>  | <b>12/31</b>  | <b>1/1(신정)[푸른뱀 의 해]</b>  | <b>1/2</b>   | <b>1/3(1.2학년 축제)</b>   |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 친환경차수수밥<br>썩바지락된장국(5.6.18)<br>닭데리야끼구이<br>(5.6.13.15.18)<br>김치전(5.6.9.13)<br>알타리김치(9)<br>꿀떡<br>사과(자율)<br>916.5/42.5/170.3/4.6  | 친환경차조밥<br>조랭이떡국(5.6.16)<br>제육볶음(5.6.10.13)<br>달걀찜(1.9)<br>배추김치(9)<br>우리지역초코칩쿠키<br>(1.2.5.6)<br>무말랭이무침(자율)<br>(5.6.13)<br>787.1/39.7/122.6/3.8                 |  <p style="text-align: center;">2025</p>  | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>김치어묵우동(1.5.6.9)<br>치즈돈가스/소스<br>(1.2.5.6.10.12.13)<br>양배추샐러드(참깨드레싱)<br>(1.5.6.13)<br>깍두기(9)<br>파인애플<br>811.8/26.4/212.1/2.4  | [서신밥버거]<br>햄치즈김치밥버거<br>(1.2.5.6.9.10.13.)<br>떡볶이(1.5.6.13)<br>오븐닭다리살구이(15)<br>단무지<br>청국장찌개(자율)(5.9)<br>갓김치(자율)(9)<br>967.5/41.5/234.2/2.9  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| <b>1/6♥happy birthday</b>   | <b>1/7</b>  | <b>1/8(졸업식/종업식)</b>  | <b>[식품 알레르기 표시]</b>  | <b>[학교급식 원산지 안내]</b>   |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 친환경현미밥<br>쇠고기무국(5.6.16)<br>닭갈비(5.6.13.15)<br>동그랑땡구이(계란)<br>(1.2.5.6.10.)<br>배추김치(9)<br>와플(생크림+사과잼)<br>(1.2.5.6.13)<br>콘샐러드(자율)(1.5.13)<br>924.2/40.5/142.9/3.7                      | 로제파스타(새우, 베이컨)<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.16)<br>베이컨치즈피자<br>(1.2.5.6.10.12.13.)<br>미니밥<br>돈육김치찌개(5.6.9.10)<br>수제오이피클(13)<br>하라봉                                   |  <p style="text-align: center;">졸업식<br/>축하해</p>   | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>1.난류</td> <td>2.우유</td> <td>3.메밀</td> <td>4.땅콩</td> </tr> <tr> <td>5.대두</td> <td>6.밀</td> <td>7.고등어</td> <td>8.게</td> </tr> <tr> <td>9.새우</td> <td>10.돼지고기</td> <td>11.복숭아</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12.타피오카</td> <td>13.이황산류</td> <td>14.호두</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15.달걀</td> <td>16.쇠고기</td> <td>17.오징어</td> <td></td> </tr> <tr> <td>18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</td> <td>19.자른</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | 1.난류   | 2.우유 | 3.메밀 | 4.땅콩 | 5.대두 | 6.밀 | 7.고등어 | 8.게 | 9.새우 | 10.돼지고기 | 11.복숭아 |  | 12.타피오카 | 13.이황산류 | 14.호두 |  | 15.달걀 | 16.쇠고기 | 17.오징어 |  | 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) | 19.자른 |  |  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>쌀/잡곡</th> <th>콩류</th> <th>소고기</th> <th>돼지고기</th> <th>닭/오리/달걀</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>유기농약</td> <td>국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)</td> <td>국내산 한우 2등급 이상</td> <td>국내산 1등급 이상</td> <td>국내산 우향생제 1등급 이상</td> </tr> <tr> <td>김치류</td> <td>식육 가공품</td> <td colspan="3">수산물</td> </tr> <tr> <td>국내산 (배추, 고춧가루)</td> <td>국내산 사용 haccp</td> <td colspan="3">다시마, 멸치, 오징어, 바지락, 건파래, 혼합-국산 새우살-베트남산 임연수-미국산</td> </tr> </tbody> </table> | 쌀/잡곡 | 콩류 | 소고기 | 돼지고기 | 닭/오리/달걀 | 유기농약 | 국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지) | 국내산 한우 2등급 이상 | 국내산 1등급 이상 | 국내산 우향생제 1등급 이상 | 김치류 | 식육 가공품 | 수산물 |  |  | 국내산 (배추, 고춧가루) | 국내산 사용 haccp | 다시마, 멸치, 오징어, 바지락, 건파래, 혼합-국산 새우살-베트남산 임연수-미국산 |  |  |
| 1.난류  | 2.우유  | 3.메밀   | 4.땅콩   |  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 5.대두  | 6.밀   | 7.고등어  | 8.게  |  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 9.새우  | 10.돼지고기   | 11.복숭아   |  |  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 12.타피오카   | 13.이황산류   | 14.호두  |  |  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 15.달걀   | 16.쇠고기  | 17.오징어   |  |  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)  | 19.자른   |  |  |  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 쌀/잡곡  | 콩류  | 소고기  | 돼지고기   | 닭/오리/달걀  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 유기농약  | 국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)   | 국내산 한우 2등급 이상  | 국내산 1등급 이상   | 국내산 우향생제 1등급 이상  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 김치류   | 식육 가공품  | 수산물  |  |  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |
| 국내산 (배추, 고춧가루)  | 국내산 사용 haccp  | 다시마, 멸치, 오징어, 바지락, 건파래, 혼합-국산 새우살-베트남산 임연수-미국산   |  |  |      |      |      |      |     |       |     |      |         |        |  |         |         |       |  |       |        |        |  |                      |       |  |  |  |      |    |     |      |         |      |                           |               |            |                 |     |        |     |  |  |                |              |  |  |  |