



“배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복한 서신교육”
12-1월 영양소식지 및 식단 안내

발송일 : 2024.11.28.
담당 : 예체능교육부

54950 전주시 완산구 안터2길40(서신동) ☎ 교무실 253-6617 ☎ 식생활관 249-3872

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.



귀신을 쫓는 동지 팔죽!

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

또한 팔죽에 들어가는
새알심은 나이 숫자대로
넣어 먹는답니다.



소비기한 사용시 주의점!

식품별 보관방법 지키기!

특히 기온이 높은 여름철에 냉장제품은
바로 냉장고에 넣어주세요.

소비기한이 지나면 섭취 금지!



소비기한이 지났다면 섭취하지 말고
버려주세요!

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																				
12/2	12/3	12/4(잔반없는날)	12/5	12/6																				
친환경현미밥 감자고추장찌개(5.6.10) 파프리카훈제오리 &머스터드(1.5.6.13) 오징어살채볶음 (5.6.13.17) 김치볶음(9.13) 개피떡(바람떡) 부추무침(자율)(13)	친환경차수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.) 크림소스떡볶이 (2.5.10.13) 가자미살탕수(5.6.12.13) 무생채(13) 파인애플 우렁조림(자율)(5.6.13)	비빔짬뽕덮밥 (5.6.13.15.18) 어묵국(1.5.6) 치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 우리지역사과주스(13) 오이지무침(자율)(13)	친환경혼합잡곡밥(5) 시래기된장국(5.6.13) 맥적구이(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 수제요거트&그레놀라 (2.5.6.13) 파채무침(자율)(13)	베트남쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 팻카파오우쌈 (태국식볶음밥)(미니) (5.6.10.13.18) 춘권/칠리소스 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9)																				
869.1/34.4/164.1/3.0	848.5/31.9/202.6/2.3	812.4/41.7/246.3/2.9	977.2/42.4/264.7/3.7	843.0/31.2/113.9/3.7																				
12/9♥happy birthday	12/10	12/11(잔반없는날)	12/12	12/13																				
친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 스테이크소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 행운의모나카 (아이스크림)(6) 생갯잎지(자율)(5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 새알만두국(1.5.6.10.) 간풍돈육볶음 (5.6.10.13.18) 오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 깍두기(9) 딸기요거트파이(1.2.5.6)	쇠고기카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 순살파닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 수제치킨무(13) 배추김치(9) 샤인머스캣주스(13) 토마토카프레제(자율) (2.3.12.13)	친환경기장밥 뼈감자탕(5.6.9.10.13) 달걀장조림(1.5.6.13.18) 카레순살임연수구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 비타민젤리 사과(자율) 숙주미나리무침(자율)	불고기비빔밥(2.10.)& 볶음고추장 (5.6.13) 미니잔치국수(5.6) 고기만두/김치만두 (1.5.6.) 배추겉절이(9.13) 골드키위 깍두기(자율)(9)																				
1,141.4/42.1/156.7/4.6	865.4/46.4/104.1/2.9	771.9/36.5/193.2/3.4	615.9/37.9/168.6/6.7	705.2/29.7/251.1/6.2																				
12/16(중식 먹는 날)	12/17	12/18(잔반없는날)	12/19(new 시리얼)	12/20(동지)																				
친환경현미밥 미니차돌해물짬뽕 (5.6.9.10.13.16.17.18) 유린기(중국식닭튀김) (1.5.6.15.18) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 배추김치(자율)(9) 단무지 청포도	친환경혼합잡곡밥(5) 계란실파국(1.5.6.13) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 어묵구이(1.5.6.12.13) 시금치무침 깍두기(9) 패션후르츠워터젤리	치밥(바베큐치킨덮밥) (5.6.12.13.15.18) 배추된장국(5.6) 에그포크카츠산도 (계란돈가스샌드위치) (1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9) 굴 들깨무나물볶음(자율)	친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 대패오리불고기 (5.6.13.18) 감자채볶음 알타리김치(9) 수제요거트&시리얼 (2.5.6.13) 양배추쌈/쌈장(자율) (5.6.13)	콩나물밥/양념장(5.6.13) 미니단팥죽+인절미(5.13) 고추장삼겹살구이 (5.6.10.13) 파채무침(13) 깍두기(9) 조각배																				
834.9/37.9/245.2/5.1	883.6/45.2/169.3/3.5	1,138.9/44.4/156.4/3.7	764.9/29.2/224.3/3.7	792.2/39.6/81.1/3.1																				
12/23(미리 크리스마스)	12/24	12/25(성탄절)	12/26(겨울간식 호떡)	12/27(군고구마)																				
친환경흑미밥 해물순두부찌개 (1.5.6.9.13.18) 돈육잡스테이크 (2.5.6.10.12.13.18) 감자튀김&케첩(5.6.12) 양상추샐러드(갈릭드레싱) (1.5.13) 크리스마스케익♥(1.2.5.6) 깍두기(자율)(9)	김치볶음밥(5.6.9.13.18) 양송이크림스프&크루통 (2.5.6.10.13.16) 수제치킨커틀렛&소스 (1.2.5.6.13.15) 수제오이피클(13) 자몽허니주스(13) 몽동겉절이(자율)(13)	 Merry Christmas.	친환경기장밥 육개장(5.6.13.16) [수제]건파래볶음(13) 소시지볶음(2.5.6.10.12) 치즈달걀말이(1.2.12) 우리밀찰호떡(1.2.5.6) 깍두기(9)	친환경현미밥 냉이된장찌개(5.6) 한방보쌈(5.6.10) 저염쌈장(5.6.13) 매일막국수(3.5.6.13) 겨울간식 군고구마 보쌈김치(9) 상추/오이/오이고추(자율)																				
1,013.3/46.3/159.8/4.2	1,011.5/39.2/150.7/2.2		958.4/37.3/237.4/5.0	883.7/46.2/203.0/5.1																				
12/30	12/31	1/1(신정)[푸른뱀의 해]	1/2	1/3(1.2학년 축제)																				
친환경차수수밥 썩바지락된장국(5.6.18) 닭데리야끼구이 (5.6.13.15.18) 김치전(5.6.9.13) 알타리김치(9) 굴떡 사과(자율)	친환경차조밥 조랭이떡국(5.6.16) 제육볶음(5.6.10.13) 달걀찜(1.9) 배추김치(9) 우리지역초코칩쿠키 (1.2.5.6) 무말랭이무침(자율) (5.6.13)	 2025	친환경혼합잡곡밥(5) 김치어묵우동(1.5.6.9) 치즈돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13) 양배추샐러드(참깨드레싱) (1.5.6.13) 깍두기(9) 파인애플	[서신밥버거] 햄치즈김치밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.) 떡볶이(1.5.6.13) 오븐닭다리살구이(15) 단무지 청국장찌개(자율)(5.9) 갯김치(자율)(9)																				
916.5/42.5/170.3/4.6	787.1/39.7/122.6/3.8		811.8/26.4/212.1/2.4	967.5/41.5/234.2/2.9																				
1/6♥happy birthday	1/7	1/8(졸업식/종업식)	[식품 알레르기 표시]	[학교급식 원산지 안내]																				
친환경현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 닭갈비(5.6.13.15) 동그랑땡구이(계란) (1.2.5.6.10.) 배추김치(9) 와플(생크림+사과잼) (1.2.5.6.13) 콘샐러드(자율)(1.5.13)	로제파스타(새우, 베이컨) (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 베이컨치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.) 미니밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 수제오이피클(13) 하라봉	 졸업식 축하합니다		<table border="1"> <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>유기농 무농약</td><td>국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)</td><td>국내산 한우 2등급 이상</td><td>국내산 1등급 이상</td><td>국내산 우향우 생채 1등급 이상</td></tr> <tr> <td>김치류</td><td>식육 가공품</td><td colspan="3">수산물</td></tr> <tr> <td>국내산 (배추, 고춧가루) haccp</td><td>국내산 사용 haccp</td><td colspan="3">다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 바지락, 건파래, 홍합-국산 새우살-베트남산 임연수-미국산</td></tr> </tbody> </table>	쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀	유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급 이상	국내산 1등급 이상	국내산 우향우 생채 1등급 이상	김치류	식육 가공품	수산물			국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 바지락, 건파래, 홍합-국산 새우살-베트남산 임연수-미국산		
쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀																				
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급 이상	국내산 1등급 이상	국내산 우향우 생채 1등급 이상																				
김치류	식육 가공품	수산물																						
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 바지락, 건파래, 홍합-국산 새우살-베트남산 임연수-미국산																						
924.2/40.5/142.9/3.7	895.8/31.4/226.9/2.9																							