



4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed	4/6 Thu	4/7 Fri
친환경쌀죽차카데킨밥 친환경현미밥(자율) 부대찌개(1.2.5.6.9 .10.13.16.18.) 시금치 삼색나물 허브치킨구이/소스 배추김치(9.13.) 사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/33/205.5/3.7	친환경쌀완두밥 친환경현미밥(자율) 쇠고기미역국 숙주나물피망무침 갯잎통닭/칠리소스 배추김치(9.13.) 직접구운한케익(1.2 .5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.5/32.7/130.5/2.7	자장밥 친환경현미밥(자율) 북어채무국(13.) 모듬잡채(1.5.6.8.1 0.13.16.) 유자장무침/로스팅생육/소스 직접담근깍두기(9.13.) 골드파인애플(5.13.) 설빙크리스피롤 인절미맛(1.2.5.6.)	친환경쌀아미노밥 친환경현미밥(자율) 썩김치국(9.13.18.) 감자채행복음(1.2.5 .6.10.15.16.) 고등어매실된장구이 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.3/22.1/106.2/3.9	친환경쌀강황라이스 친환경현미밥(자율) 한방닭곰탕(13.15.) 김가루실파무침 하트솜뽕비야니/소스 배추김치(9.13.) 미니보스턴(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.9/27.6/72.3/3.1
4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed	4/13 Thu	4/14 Fri
친환경쌀버섯카로틴밥 친환경현미밥(자율) 두부전골(5.6.13.16.18.) 돌나물달래무침(5.6.) 수제포크커틀렛(1.2 .5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.6/29.7/115/2.5	친환경쌀옥수수밥 친환경현미밥(자율) 감자들깨국(13.) 건파래볶음(5.13.) 눈꽃치즈닭갈비(2.5 .6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀햇도그에너지 /단백질/칼슘/철 544.3/23.2/148.4/3.2	친환경현미밥(자율) 산채비빔밥 맑은콩나물국(5.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 간소새우/소스(5.6. 9.12.13.) 배추김치(9.13.) 딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 361.1/20.2/667.4/3.3	친환경현미밥(자율) 친환경쌀클로렐라밥 꼬치어묵국 숙주미나리무침 오리불고기/상추쌈(5. 6.13.18.) 배추김치(9.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 294.4/14.8/116.1/2.2	곤드레밥 친환경현미밥(자율) 한돈김치찌개 장어엿장조림(5.6.13.) 오이배무침(13.) 배추김치(9.13.) 에그타르트 달래양념장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 217.2/16.1/137.8/1.5
4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed	4/20 Thu	4/21 Fri
친환경쌀울무밥 친환경현미밥(자율) 다슬기순두부국(파채 편육(5.6.10.13.18.) 무말랭이무침(13.) 배추김치(9.13.) 보쌈김치(9.) 꿀떡 상추쌈(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 338/16.3/36.1/1.4	친환경현미밥(자율) 친환경쌀토마코펜밥 (12.) 전통청국장찌개(5.9 .13.18.) 시래기된장지짐(5.6 .9.13.18.) 피자더블함박/소스 배추김치(9.13.) 전복양송이죽(18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540/26.5/287.7/13.7	친환경현미밥(자율) 카레라이스(2.5.6.1 0.13.16.) 맑은콩나물국(5.) 도라지오이생채 오곡고구마로깍스(1 .5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 데르뜨떡먹는젤리* 에너지/단백질/칼슘/철 789.2/24.7/92.2/3.4	친환경쌀차수수밥 친환경현미밥(자율) 굴두부국(5.18.) 크림파스타/오이피클 숙음배추무침 김부각(5.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/17.1/144.7/3.5	친환경현미밥(자율) 친환경쌀칼슘철분함 쌀밥 육개장(13.16.) 갯잎찜(5.6.13.18.) 갈릭로스트치킨/소 스(5.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 수제블루베리요구르 트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/23.8/210.5/2.5
4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed	4/27 Thu	4/28 Fri
친환경현미밥(자율) 친환경쌀귀리밥 만두새알심떡국(1.5 .6.10.13.16.18.) 열무들깨무침 등갈비바비큐볶림/ 소스 배추김치(9.13.) 실파김치(13.) 마늘버게트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/33.1/158.5/4.8	친환경현미밥(자율) 친환경쌀토마코펜밥 (12.) 장어탕(2.5.6.9.18.) 느타리버섯 콩나물무침(5.6.18.) 오븐수제떡갈비(5.6 .12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 고구마맛탕(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 701/29.4/113.4/3.8	고소한야채볶음밥(1 .2.5.6.10.15.18.) 친환경현미밥(자율) 계란실파국(1.) 우리쌀칼슘튼튼이어 묵볶음(1.5.6.) 간장치킨/소스(5.15.) 배추김치(9.13.) 썩개떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 705.5/29.7/181.9/3.1	친환경현미밥(자율) 친환경쌀홍국밥 시래기된장국(5.6.1 3.18.) 탕평채(1.5.6.13.16.18.) 연어치즈까스/타르 타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 소떡꼬치(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.8/18.5/159.5/2.1	친환경쌀아미노밥 친환경현미밥(자율) 한우갈비탕(16.) 오리훈제/야채무쌈(1. 2.5.6.) 시금치무침 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 843/37.5/64.5/4.7

원산지 표시

쌀 : 국내산(무농약), 김치류 : 국내산
닭고기, 달걀: 국내산, 쇠고기: 국내산(한우)
돼지고기 : 국내산, 오리고기 : 국내산
수산물(오징어, 미꾸라지, 고등어, 참치, 갈치, 국내산), (명태, 낙지, 수입)
▶ 두부, 청국장, 무농약콩나물, 고춧가루, : 국내산
※ 식단은 학교 측 사정에 의해서 변경될 수 있습니다.

알레르기 정보확인

①난류, ②우유, 메밀,
④땅콩, ⑤대두, ⑥밀,
⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지
고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬황
산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고
기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,
전복, 홍합 포함) ⑲잣



2023. 3.

전주우전초등학교장

간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식	줄일 간식
<p>우유·유제품류 뼈와 치아를 튼튼하게 해요.</p> <p>채소류·과일류 비타민과 무기질, 식이섬유가 풍부해요.</p>	<p>피자·햄버거·라면 에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요.</p> <p>탄산음료·단 음료 자주 먹으면 충치가 생기기 쉬워요.</p> <p>짭 과자 나트륨을 많이 먹게 돼요.</p>

★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 좀 줄여요. 이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
 - 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
 - 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
 - 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
 - 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
 - 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.

아침을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되요.



아침식사의 원칙

가볍게 먹자.	단백질과 탄수화물이 들어있는 식품을 먹자.	지방이 많이 든 기름진 음식을 적게 먹자.
---------	-------------------------	-------------------------

