



2025학년도

6월 교육급식안내

학교 누리집 <https://school.jbedu.kr/wansa>

교무실 : (063)284-8844

식생활관 : (063)285-7020

6월 '호국보훈의 달'



호국 나라를 보호하고 지킨다 + **보훈** 공훈에 보답한다



음식물쓰레기 줄여요.



유치원 에서

- 1. 먹을 만큼만 받고, 부족하면 다 먹고 더 받아요.
- 2. 음식을 골고루 먹고 남기지 않아요.
- 3. 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 잘 구분해서 식판을 정리해요.



눈에 좋은 영양소 알아봐요

■ 시력 저하 원인?

: 책을 가까이 보거나, 장시간 TV 시청, 컴퓨터 사용, 영양불균형, 유전적 요인

■ 눈 건강에 도움을 주는 식품?

	대표식품 블루베리, 자색고구마, 복분자, 오디, 아로니아, 흑미, 검정콩, 자색양파 등
안토시아닌	
	대표식품 달걀(노른자), 호박, 콩, 고추(고춧잎), 시금치, 근대, 케일 등
루테인	
	대표식품 당근, 브로콜리, 시금치, 호박, 고구마, 콩, 달걀, 우유, 소간
비타민 A	
	대표식품 고등어, 청어, 정어리, 멸치, 건과류, 들기름 등
오메가-3 지방산	

당류 줄이기 실천해요



- 우리 몸에 중요한 에너지원임
- 설탕·물엿·음료 등 가공식품을 통한 당을 과다 섭취하면 여러가지 **대사질환의 위험을 높일 수 있음**
- * 총 에너지(kcal) 섭취량의 10% 미만 섭취 권장

■ 당류 함량을 확인해 봅시다

영양성분	1회 제공량 1컵(200mL/총 1회 제공량(200mL))	영양정보	총 내용량 200mL 130 kcal
1회 제공량당 함량: 열량 130kcal, 탄수화물 9g(3%), 당류 9g, 단백질 6g(11%), 지방 8g(16%), 포화지방 5g(33%), 트랜스지방 0g, 콜레스테롤 20mg(7%), 나트륨 100mg(5%), 칼슘 200mg(20%) (인의 수치는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임)		나트륨 90mg 5%, 탄수화물 21g 6%, 당류 20g 20%, 지방 3.0g 6%, 트랜스지방 0g, 포화지방 2.0g 13%, 콜레스테롤 10mg 3%, 단백질 5g 9%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

■ 당류 섭취 줄이는 실천 방법



나트륨 줄이기 실천해요



- 체내 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등 다양한 역할을 함
- 우리 국민은 권장섭취량 이상으로 많이 섭취하고 있어 생활 속에서 **나트륨 줄이기**를 실천해야 함

연령(만)	1-2세	3-5세	6-8세	9-64세
만성질환위험감소섭취량(mg/일)	1,200	1,600	1,900	2,300

■ 나트륨 섭취 줄이는 실천 방법

자연식품을 선택해요!

삶은 고구마, 무설탕 두유, 원 우유, 신선한 과일, 견과류

영양성분표시를 꼭 확인하고 나트륨이 적은 것을 구매해요

라면스프나 소스를 줄여서 먹어요



6월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
6/2	6/3 제21대 대통령선거일	6/4	6/5	6/6 현충일
영양잡곡밥(5) 새알만두미역국(1.5.6.9.10.13.15.16.18) 안동식점닭(봉)(5.6.13.15) 연두부/양념장(5.6.13) 콩나물초무침(5.13) 배추김치(9.13) 초코미니링도너츠(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 720.8/31.8/212.3/5.2		자장면(1.5.6.10.13.16) 찰보리밥 콩나물김치국(5.9.13) 사과오이무침(5.6.13) 빵글핫도그(오븐)(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 809.2/33.9/350.0/3.8	찰현미밥 감자버섯들깨국(9.13.16) 대패삼겹살구이/양파절임(2.5.6.10.13.15.16) 공심채볶음(5.6.13.18) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9.13) 키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.6/37.8/208.6/3.7	
6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
흑미밥 어묵무국(1.5.6.9.13) 양배추찜/쌈장(자율)(5.6.13) 도토리묵/양념장(5.6.13) 돼지고기바베큐소스구이(5.6.10.12.13) 구운김(13) 배추겉절이(9.13) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/35.3/244.9/3.7	영양잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.5.6.9.13.16) 고추장달걀조림(1.5.6.10.13) 감자채피망볶음(5.13) 새우꼬치/소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 751.8/30.3/207.9/5.6	클로렐라밥 근대된장국(5.6.9.13) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 셀러드파스타(1.5.6.12.13) 콩나물무침(5.13) 배추김치(9.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 740.2/27.6/256.0/4.4	발아현미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 돼지갈비찜(간장)(5.6.10.13.18) 메밀순된장무침(3.5.6.13) 두부구이/양념장(5.6.13) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 883.1/41.6/231.6/4.8	수수밥 쇠고기우거지국(5.6.9.13.16) 호박들깨무침(9.13) 어묵채볶음(1.5.6.13.18) 파닭순살치킨(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.0/32.6/245.0/3.1
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
수수밥 아욱된장국(5.6.9.13) 돈육두부조림(5.6.10.13) 닭고기훈제/양배추샐러드(1.2.5.6.13.15) 새송이버섯고추장구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/39.6/350.7/4.3	클로렐라밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 로제찜닭(2.5.6.13.15.16.18) 파리고추멸치볶음(자율)(5.6.9.13) 고등어순살카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.0/39.2/250.5/3.5	찰보리밥 잔치국수(1.5.6.7.9.13.18) 고추오이된장무침(5.6.13) 돈육칠리소스강정(1.2.5.6.10.12.13) 감자버터구이(2.13) 배추김치(9.13) 샤인머스켓워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 736.9/20.7/264.5/8.2	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 주꾸미돼지불고기(5.6.10.13.18) 싸먹는 구이햄(1.2.5.6.10.13.15.16) 보쌈김치(완)(9.13) 토마토꿀절임(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.8/39.5/228.6/4.5	조기장밥 쇠고기감자미역국(5.6.9.13.16) 깻잎김치(5.6.13) 느타리버섯햄볶음(1.2.5.6.13.15.16) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 열무김치(9.13) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.9/34.7/194.5/3.2
6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
조기장밥 콩나물김치국(5.9.13) 닭봉감자조림(5.6.13.15.18) 오이소박이(9.13) 명태커들릿(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 떠먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.9/32.0/281.5/2.8	흑미밥 대구매운탕(5.6.9.13) 졸면야채무침(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9.13) 치즈볼(오븐)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.8/46.4/284.8/3.2	카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 어묵무국(1.5.6.9.13) 연근샐러드(자율)(1.5.13) 오이양파무침(5.6.13) 치킨가라아게(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 853.6/41.0/273.2/3.6	발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 미역줄기맛살볶음(5.13) 치킨브리또(2.5.6.10.12.13.15.16) 훈제오리김치볶음(9.13) 보쌈김치(완)(9.13) 풋고추,오이스틱/쌈장(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 762.3/39.3/338.8/3.4	찰보리밥 머위들깨탕(9.13) 김치만두찜(1.5.6.10.13.18) 비름나물된장무침(5.6.13) 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) 배추김치(9.13) 메론/체리 *에너지/단백질/칼슘/철 621.4/35.9/283.6/5.5
6/30	◇ 완산초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:유기농쌀 및 친환경잡곡 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 임연수어:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:건오징어채:페루산 * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(멍게) 사용 안함!			

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 구성 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣