

건강한 식생활

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라, 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다.

특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

한국인을 위한 식생활 지침

건강한 식생활을 실천해요!



아침식사를 꼭 하자.



물을 충분히 마시자.



음식은 위생적으로,
필요한 만큼만 마련하자.



음식을 먹을 땐
각자 덜어 먹기를 실천하자.



덜 짜게, 덜 달게,
덜 기름지게 먹자.



우리 지역 식재료와
환경을 생각하는
식생활을 즐기자.



매일 신선한 채소, 과일과 함께
곡류,고기·생선·달걀·콩류,
우유·유제품을 균형있게 먹자.



과식을 피하고,
활동량을 늘려서
건강 체중을 유지하자.

절기와명절이야기

대설 (양, 12월 7일)

- 양력 12월7일경, 겨울의 중간이란 뜻, 중동(仲冬)이라고도 함.

큰눈이 내리는 시기로 초목이 지하에서 잠을 자고 냉혈동물도 이미 겨울잠을 시작하는 때. 대설은 눈이 많이 내린다는 뜻을 가진 절기.



시래기국



호박죽

동지 (양, 12월 22일)

- 동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기. 우리민족은 이 동지를 아세(亞歲:작은설)라 하여 명절로 지켜왔다.



팥죽



동치미

* 알레르기정보

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

* 영양 및 원산지 정보 안내

[http:// school.jbedu.kr/wansa_n](http://school.jbedu.kr/wansa_n)->학교소식->식생활관

*쌀:친환경쌀

*콩:국내산, 두부콩:국내산

*배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산

*쇠고기:국내산 한우

*고등어, 오징어, 삼치, 아귀 :국내산

*다랑어: 원양산

*수산물가공품:국내산(건오징어채:페루산,북어채:러시아산)



2024년 12월~2025년 1월 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
흑미밥 콩나물김치국(5.9.13) 상추겉절이(5.6.13) 배없는닭갈비(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9.13) 초코라떼(2) 고르곤잘릭피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.4/31.7/369.6/3.2	찰보리밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 미나리숙주나물(13) 계란야채말이(1.5.13) 배추김치(9.13) 에그타르트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/40.3/206.6/3.6	귀리밥 어묵우동(1.2.5.6.9.13) 도토리묵/양념장(5.6.13) 안심닭고기튀김(5.6.13.15) 배추겉절이(9.13) 굴 치즈볼(오븐)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.4/34.9/281.3/10.6	발아현미밥 한우사골곰탕(1.5.6.13.16) 부추오이무침(5.6.13) 돼지고기자장볶음(2.5.6.10.13) 두부강정(1.5.6.12.13) 각두기(제조)(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.1/55.8/422.8/6.1	영양잡곡밥(5) 쇠고기우거지국(5.6.9.13.16) 잔멸치볶음(5.9.13) 잡채(1.5.6.10.13) 치즈스테이크/로제소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 보쌈김치(완)(9.13) 애플망고쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/24.1/192.8/2.8
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
수수밥 영양닭곰탕(1.13.15) 숙갓나물(자율)(13) 두부찜/소고기김치볶음(5.6.9.13.16) 감자채해볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(9.13) 핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.6/31.9/190.6/4.5	조기장밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 양배추돌깨무침(13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18) 고등어마요구이(1.5.7.13) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 814.9/43.7/202.1/4.5	닭고기카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 유부무채국(5.6.7.9.13.18) 사과오이무침(5.6.13) 간콩새우/소세지구이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 말기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.3/31.3/271.2/2.4	찰현미밥 햄마라탕(면)(1.5.6.9.13.16) 콩나물무침(5.13) 꿔바로우강정(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 아이스크림(초코)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.0/22.8/243.3/8.7	흑미밥 참치김치찌개(5.9.13.16.18) 시금치김무침(13) 마늘중우영어묵볶음(1.5.6.13) 맥적구이/파채무침(5.6.10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 744.4/38.6/218.7/3.2
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
통밀밥(6) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 닭봉감자소금구이(13.15) 공치김치조림(5.6.9.13) 무채나물볶음(13) 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/31.7/348.9/8.7	찰보리밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13) 갑오징어야채무침(5.6.13.17) 배추겉절이(9.13) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/41.0/227.1/4.1	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 팽이미소국(5.6.9.13) 돌미나리무침(자율)(13) 도넛치킨(1.5.6.13.15.18) 계란후라이(1.5) 배추김치(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.3/26.2/226.9/3.8	발아현미밥 아욱된장국(5.6.9.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18) 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 전혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.7/36.7/265.6/2.9	쌀밥(부식) 자장면(주식)(1.5.6.10.13.16) 게살계란탕(1.9.13) 돼지고기탕수육/과일소스(5.6.10.11.12.13) 실파무생채(자율)(9.13) 배추김치(9.13) 떠먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.9/39.3/313.5/3.9
12/23	12/24	12/25	12/26 ♣중등 급식	12/27
영양잡곡밥(5) 콩나물김치국(5.9.13) 양배추샐러드(1.5.12.13) 비엔나고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육커를릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.6/33.6/212.9/2.7	조기장밥 홍합미역국(5.6.9.13.18) 섬초무침(13) 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 마늘빵(2.5.6.13) 바베큐치킨(1.2.5.12.13.15) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.9/44.0/224.7/6.1	즐거워 성탄절 	흑미밥 해물짬뽕(면)(6.9.10.12.13.16.17.18) 청경채겉절이(5.6.13) 목살스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 자두음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,010.1/46.3/269.0/4.8	찰보리밥 냉이김치국(5.6.9.13) 부추오이무침(5.6.13) 감자채어묵볶음(1.5.6.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 총각김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.5/29.5/275.8/4.6
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3
흑미밥 어묵김치국(1.5.6.9.13) 갈비만두찜(1.5.6.10.13.16.18) 브로콜리참깨무침(13) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 총각김치(9.13) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.5/36.8/289.3/2.9	귀리밥 떡만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18) 상추겉절이(5.6.13) 콩나물무침(5.13) 한우불고기(2.5.6.13.16.18) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9.13) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.6/33.1/178.5/4.6		찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 참치두부조림(5.6.13.16.18) 단배추나물(13) 치즈뿌링클순살치킨(2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 바나나도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.1/32.0/249.7/3.2	통밀밥(6) 청국장찌개(5.9.10.13.16) 굴뱅이곤약초무침(5.6.13) 목살구이/부추무침(5.6.10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.4/43.2/372.4/4.1
1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
찰보리밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 볶음김치(9.13) 두부구이/양념장(5.6.13) 김부각(5.13) 실파무생채(자율)(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.6/38.1/237.9/4.7	흑미밥 닭갈비국수(1.5.6.9.13.15) 김치만두찜(1.5.6.10.13.18) 콩나물무침(5.13) 돈육칠리소스강정(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 전혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 897.0/28.3/160.2/8.8	카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 어묵무국(1.5.6.9.13) 달래오이초무침(5.6.13) 바베큐푼김(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.1/38.2/232.3/3.6	발아현미밥 복어계란국(1.9.13) 모듬캠핑구이/부추무침(2.5.6.10.13.15.16) 비빔면(5.6.13) 숙주나물무침(13) 배추김치(9.13) 파인애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.4/32.3/228.8/2.2	

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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