

【영양소와 체내기능】

♣ 영양소란

우리가 자라고 건강하게 사는데 반드시 있어야 할 물질로 우리 몸 안에서 만들어지지 않으므로 반드시 먹어서 섭취해야 하는 물질입니다.

♣ 영양소의 체내기능

- ① 우리가 일을 할 수 있도록 열량을 만들어냅니다.
- ② 뼈와 근육을 만들어 우리의 몸을 구성합니다.
- ③ 우리 몸의 여러 기능이 원활하게 잘 작용할 수 있도록 도와주는 일을 합니다.



♣ 영양소의 종류와 기능

탄수화물	일을 하거나 운동을 할 때 필요한 열량을 냅니다. 뇌는 탄수화물만을 열량으로 쓰며, 매끼 탄수화물을 먹지 않으면 뇌가 일을 잘하지 못하게 됩니다. 탄수화물을 많이 먹으면 몸 안에서 지방으로 바뀌어 쌓이게 되므로 너무 많이 먹는 것은 주의해야 합니다.
단백질	근육과 혈액을 만들고, 병원과 싸우는 면역 물질을 만듭니다. 또한 탄수화물처럼 열량을 내기도 합니다.
지방	일을 하거나 운동을 할 때 필요한 열량을 내고, 몸의 체온을 일정하게 도와줍니다.
비타민	<ul style="list-style-type: none"> • 비타민A : 어두운 곳에서 잘 볼 수 있게 하며, 성장에 도움을 줍니다. • 비타민B1, B2 : 우리 몸에서 탄수화물, 단백질, 지방이 열량을 내는 것을 도와줍니다. • 비타민C : 혈관을 튼튼하게 하고 피고를 회복시킵니다. • 비타민D : 뼈를 성장시키고 튼튼하게 합니다.
무기질	우리가 자라고 건강하게 하는데 도움을 주는 영양소로 칼슘과 인은 뼈를 만들고, 철분은 혈액을 만드는데 쓰입니다.
물	물은 우리 몸의 중요한 구성성분으로 체내의 영양소와 노폐물을 운반하고, 체온을 조절합니다.





12월 학교급식 식단안내





월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
12/02 친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개와라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 두부양념구이(5.6.13) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 닥터캡슐요구르트(베리믹스)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 832.5/33.6/215.2/3.0	12/03 친환경흑미밥 꼬지어묵국(1.5.6) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 고등어무조림(5.6.7.13) 고기부추파마오 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 식물성젤라또(초코브라우니)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 842.3/41.8/122.2/2.0	12/04 수 다 날 숯불치밥(1.5.6.12.13.15) 시금치두부된장국(5.6) 두부담은참도그물 (2.5.6.10.15) 가지나물(5.6) 수제야채피클(13) 배추김치(9) 스트로베리우유(베라)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 808.0/41.9/361.6/3.4	12/05 초록밥상의 날 찰옥수수밥 졸면우동국(1.5.6.7.13.18) 주꾸미야채볶음(5.6.13) 달걀야채말이(1.5) 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.15.16) 열갈이나물 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 805.1/30.9/136.8/3.0	12/06 생일축하해요 밥상 친환경찰쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 수제바베큐볶음(6.10.12.13) 수제소시지&웨이감자 (1.2.5.6.10.12.15.16) 상추부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 꿀밤티라미수(1.2.5.6.10.13) *에너지/단백질/칼슘/철 810.9/29.4/96.1/3.1
12/09 친환경기장밥 육개장과당면사리(1.5.6.16) 목살스테이크(5.6.10.12.13) 옥수수김치전(5.6.9.13) 숙주맛살무침(3.5.8.9) 갓김치(9) 배추김치(9) 과일굴 *에너지/단백질/칼슘/철 756.6/30.1/180.0/3.9	12/10 초록밥상의 날 친환경쌀밥(소) 김치콩나물국(5.9) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 떡갈비샐러드/오리엔탈드 레싱(5.6.10.12.15.16.18) 오이피클(13) 배추김치(9) 허니사과주스(13) 갈릭파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 802.3/23.6/186.9/3.0	12/11 수 다 날 자장라이스(5.6.10.13.16) 팽이두부달걀국(1.2.5.9.18) 수제탕수육/과일소스 (1.5.6.10.11.12.13) 우리쌀고기군만두 (1.5.6.10.16.18) 한입샐러리장아찌(5.6) 단무지 배추김치(9) 한국야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 828.4/40.3/151.4/10.4	12/12 친환경찰현미밥 쇠고기된장찌개(5.6.16) 콘치즈바삭불고기 (1.2.5.6.13.16) 코다리강정(순살)(5.6.12.13) 토마토카프레제(1.2.5.6.12) 배추겉절이(9) 르뱅쿠키(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 821.6/44.0/216.2/4.3	12/13 친환경보리밥 대구알탕 고구마닭갈비(5.6.13.15) 푸실리파스타샐러드 (1.5.6.12.13) 김가루실파무침(5.6) 참치김치볶음(5.6.9.13) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 780.2/36.3/124.5/2.8
12/16 친환경차조밥 찹쌀순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(1.5.6.9.10.13) 골뱅이야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 달콤옥수수밥(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 808.5/26.2/148.7/4.6	12/17 친환경혼합잡곡밥(5) 설렁탕과소면(1.5.6.16) 훈제오리와채소무침 (5.6.13) 전갱이살양념소스구이 (1.5.6.12.13) 수수부추미(5) 깍두기(9) 키위 *에너지/단백질/칼슘/철 821.7/30.1/54.2/2.5	12/18 초록밥상의 날 김가루주먹밥 감자아육국(5.6.9) 국물면볶이(1.5.6.13) 삶은달걀(1) 모듬튀김(김말이,오징어,감 자)(1.5.6.12.13.16.17) 스틱단무지 배추김치(9) 쿨피스복숭아(2) *에너지/단백질/칼슘/철 807.4/24.1/240.8/8.6	12/19 찰옥수수밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 양배추쌈/우렁된장(5) 배추김치(9) 수제요아정(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 835.6/35.7/150.5/2.8	12/20 친환경쌀밥(소) 팔죽(13) 오븐구이하프치킨 (2.5.6.11.16) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 무피클 배추김치(9) 리치&코코요료 *에너지/단백질/칼슘/철 721.4/34.2/60.1/6.5
12/23 친환경흑미밥 얼큰돼지국밥(2.5.6.9.10) 순살닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) 시금치프리티타 (1.2.5.10.12) 부추들깨무침(13) 깍두기(9) 자몽허니블랙티 *에너지/단백질/칼슘/철 829.0/39.6/85.0/2.3	12/24 친환경찰쌀밥 단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 눈꽃가득로제돈가스 (1.2.5.6.10.12.13) 졸면야채무침(5.6.13) 양상추샐러드와키워드레싱 (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 843.1/17.8/85.5/1.9	12/25  새우살야채볶음밥 (1.2.5.6.9.13.18) 매운어묵탕(1.2.5.6.9.18) 채식만두찜(1.5.6.10.16.18) 호외리감자(5.6) 진미채조림(5.6.13.17) 봄동겉절이(9) 짜먹는요구르트(포도)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 797.4/26.1/177.0/2.4	12/26 초록밥상의 날 	



2025년 1월 학교급식 식단안내



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>◇ 식재료 원산지 표시 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,쇠고기, 오리고기:국내산 * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어,삼치,오징어, 꽃게,조기,미꾸라지:국내산 /오징어가공품: 수입산 * 낙지,주꾸미:베트남또는중국산 명태,코다리:러시아산, 갈치: 세네갈산 * 친환경농산물, 우수 및 지역인증농산물구입비 지원 <p>으로 친환경농산물 일부와 요구르트,가공품 등은 군산지역 제품 사용</p>		<p>01/01</p> 	<p>01/02</p> <p>친환경찰쌀밥 한우떡국(1.16) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 콩나물당면무침(5) 배추김치(9) 가나초코우유(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 848.1/43.2/204.3/4.0</p>	<p>01/03</p> <p>친환경차조밥 마라탕 (1.5.6.10.12.13.16.18) 쫄깃등심꿔바로우 (1.5.6.9.10.11.12.13.18) 달걀야채찜(1.2.5) 우렁살야채초무침(5.6.13) 배추김치(9) 자몽주스(따움)(13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 844.4/26.2/207.3/11.4</p>
<p>01/06</p> <p>친환경쌀밥(소) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 치즈블럭돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 김치볶음파스타두부 (5.6.9.13) 깍두기(9) 미닛메이드(오렌지)(13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 823.1/32.8/360.4/3.6</p>	<p>01/07</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 냉이김치국(9) 돼지고기수육(10.13) 호박부추전(5.6.13) 상추겹잎쌈(5.6.13) 호박부추전(5.6.13) 배추김치(9) 공차펼볶이 (2.5.6.9.12.15.16.17.18)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 743.7/28.7/198.2/4.3</p>	<p>01/08 졸업식 및 종업식</p> 	<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣</p> <p>해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>	