

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/yongbuk-m/> (식생활관 ☎ 063-630-9133)

이달의 소식

아침을 꼭! 챙겨 먹어요

● 아침 식사가 왜 중요할까요?

혈당을 유지하고, 열량을 공급할 수 있습니다.	집중력과 학업성취도를 향상시킬 수 있습니다.	식욕을 조절하여 비만을 예방할 수 있습니다.	올바른 식습관을 형성할 수 있습니다.	면역력을 향상시킬 수 있습니다.

- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대응 식품을 활용합니다.

떡 1~2개를 전자레인지로 데워 먹어보세요.	누룽지 60g(종이컵 3/4)에 뜨거운 물을 부어 먹어보세요.	식빵 1장에 1스푼만 크림을 발라 먹어보세요.	종이컵 3/4분량의 시리얼에 우유 1컵을 넣어 먹어보세요.	우유나 두유에 미숫가루와 과일을 넣고 갈아 마셔 보세요.	선식, 죽 등을 챙겨 먹어보세요.

우리학교 안심쿠킹

모닝빵 샌드위치



재료 준비 (4인 기준)

모닝빵 8개, 달걀 2개, 감자 3개, 옥수수콘 3T
마요네즈 4T, 머스터드소스 1/2T, 소금, 후추
만들어 볼까요?

1. 감자를 삶아 으깨고, 달걀도 완숙으로 삶아 노른자는 으깨고, 흰자는 다진다.
2. 볼에 감자, 달걀, 옥수수콘, 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후추를 넣고 잘 섞는다.
3. 반으로 가른 모닝빵 사이에 2번을 가득 넣는다.

흥미진진 식품 이야기

간편한 영양 간식!

모닝빵



부드럽고, 빵을 갠

채소를 넣어 먹을 수 있음!



아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부:국내산, 순(연)두부:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산(한우) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) |
| * 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 | * 꽃게:중국산 | * 갈치:세네갈산 |
| * 낙지,주꾸미:베트남산 | * 명태,코다리:러시아산 | * 수산물가공품:다랑어(원양산) |
| * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | | |

< 6월 중식 식단표 >

◇알레르기 정보

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

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/6 Fri
찰보리밥 소고기미역국 도토리묵무침H 깻잎돈육불고기(무쌈채)H 옥수수콘전* 배추김치(자율) 레드벨벳케이크* * 에너지/단백질/칼슘/철 836.0/41.5/124.2/3.3	잡곡밥 들깨수제비 치즈닭갈비볶음H 갈치구이H 배추김치/파김치H 블루베리요거트* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,048.9/56.8/242.7/5.8	세계음식의 날 잡채밥/짜장소스 해물짬뽕국 꼬들단무지무침H 유린기H 배추김치(자율) 네이밍쿠키 이오요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.6/33.0/135.2/3.3	 or 현충일	재량휴업일 ♥
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
단오 찰흑미밥 주여탕 콩나물무침 닭강자볶음탕 삼색달걀말이H 깍두기* 배추김치(자율) 수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,013.3/57.9/569.2/9.5	백미밥 미니우동국 단무지채무침H 쫄면야채무침 타코야끼 배추김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.3/25.3/137.2/2.0	카레라이스 팽이버섯된장국 콤비네이션피자 배추김치(자율) 오이피클* 망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/23.3/273.1/2.1	찰현미밥 호박잎된장국 김자반볶음H 오징어볶음/소면H 고기두부완자전H 배추김치(자율) 과일화채H * 에너지/단백질/칼슘/철 937.3/51.2/299.8/5.1	찰흑미밥 열갈이된장국 양념깻잎장아찌 오리버섯불고기H 크림새우H 배추김치(자율) 초코피넛쿠키* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,357.7/36.8/226.9/4.6
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
찰흑미밥 새알심만두떡국 열갈이된장무침* 순살닭갈비볶음H 코다리강정* 배추김치(자율) 갈릭파이* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,302.6/92.7/321.2/4.9	찰보리밥 오징어국 돈육불고기H 로제떡볶이H* 잔멸치견과류볶음H 배추김치(자율) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,133.6/60.8/268.9/2.9	고추참치비빔밥 부추계란국 열대과일샐러드* 뿌링클치킨 콘치즈오븐구이H 배추김치(자율) 룡롱누네티네* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,107.2/46.9/428.8/6.0	기장밥 명란 순두부찌개 골뱅이소면무침 울외장아찌무침* 파채돈까스H 배추김치(자율) 복숭아주스* * 에너지/단백질/칼슘/철 889.8/25.9/124.8/3.4	찰현미밥 콩나물김치국 브로콜리숙회/초고추장(자율)* 치즈불닭H 고등어구이H 배추김치(자율) 아이스슈* * 에너지/단백질/칼슘/철 949.4/52.4/160.0/3.6
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
찰현미밥 앵그리어묵국 연두부*양념장 깍둑오이무침* 오리훈제구이*머스터드S 배추김치(자율) 블루베리생크림와플 * 에너지/단백질/칼슘/철 884.0/34.6/162.6/4.4	백미밥 열갈이된장국 매운돼지사태찜H 숙주나물무침* 가르보나라떡볶이* 재래감구이H 배추김치(자율) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 942.2/39.8/168.6/3.2	김가루주먹밥 냉모밀 만두그라탕* 배추김치(자율) 참외* 핫도그*케첩 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,198.5/38.2/393.2/7.7	찰현미밥 건새우아욱국 방울카프레제샐러드 부추양파무침* 오리버섯불고기H 배추김치(자율) 달콤시원수박H * 에너지/단백질/칼슘/철 836.4/29.6/207.8/4.1	찰흑미밥 얼큰호박국 골뱅이소면무침 샐러드&흑임자드레싱 반반마니치킨H 배추김치(자율) 사과즙* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,041.4/41.1/199.9/9.0