용북중학교 2025년 6월호	6월 영양소식지 및 식단안내	식생활 교육관 영양교사 윤지원

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

비만, 바로 알기!

비만

- 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태

소아비만 VS 성인비만

비만 합병증

비만탈출 방법

컬러푸드의 힘

절기 이야기 (6 월)

1. 하지(21일) - 일년 중 낮이 가장 긴 날. 하지 때 까지 비가 오지 않으면 기우제를 지내고, 강원도 지 역에서는 파삭한 햇감자를 캐어 쪄먹거나 갈아서 감자전을 부쳐 먹습니다. (절기식 : 햇감자전)

< 6월 중식 식단표 >

6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed	6/5 Thu	6/6 Fri
잡곡밥(5) 들깨수제비(5.6.18) 치즈닭갈비볶음H(2.5.6.13.15) 갈치구이H(5.6) 배추김치/파김치H(9) 블루베리요거트*(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,048.9/56.8/242.7/5.8	선거날	찰보리밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 단무지무침 칠리새우H(1.5.6.9.12.13) 배추겉절이*(13) 생일축하마카롱(1.2.6) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.5/28.7/176.5/3.2	찰현미밥 콩나물김칫국(5.9) 브로콜리숙회/초고추장(자율)*(5.6.13) 치즈불닭H(2.5.6.13.15) 고등어구이H(5.6.7) 배추김치(자율)(9) 아이스크림*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.7/52.4/160.0/3.6	현충일
6/9 Mon	**6/10 Tue**	**6/11 Wed**	**6/12 Thu**	**6/13 Fri**
백미밥 맑은홍합탕 매실장아찌 치즈닭갈비 타코야끼 스위트 트로피컬 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.3/25.3/137.2/2.0	찰보리밥 오징어국(5.6.17) 돈육불고기H(5.6.10.13) 로제떡볶이H*(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 잔멸치견과류볶음H(4.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,133.6/60.8/268.9/2.9	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 부추계란국(1) 열대과일샐러드*(1.2.5.6) 뿌링클치킨(1.2.5.6.15) 콘치즈오븐구이H(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 아이스크림*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,154.8/45.7/511.8/5.3	찰흑미밥 얼갈이된장국(5.6.9) 양념깻잎장아찌 오리버섯불고기H(5.6.13) 크림새우H(1.5.6.9.13) 배추김치(자율)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,357.7/36.8/226.9/4.6	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 부추계란국(1) 꼬들단무지무침H 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(자율)(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 757.1/30.8/506.7/4.1
6/16 Mon	**6/17 Tue**	**6/18 Wed**	**6/19 Thu**	**6/20 Fri**
기장밥 명란 순두부찌개(5) 골뱅이소면무침(5.6.13) 울외장아찌무침* 파채돈까스H(1.5.6.10) 배추김치(자율)(9) 복숭아주스*(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.8/25.9/124.8/3.4	찰현미밥 앵그리어묵국(1.5.6) 연두부*양념장(5.6.13) 깍둑오이무침*(5.6.13) 오리훈제구이*머스터드S(1.5.6.13) 배추김치(자율)(9) 블루베리생크림와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 935.7/32.4/161.9/2.3	김가루주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 냉모밀(3.5.6) 고구마치즈돈까스*소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(자율)(9) 참외* 핫도그*케찹(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,165.8/40.1/332.1/5.9	찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) 도토리묵무침H(5.6.13) 깻잎돈육불고기(무쌈채)H(5.6.10.13) 김치전 배추김치(자율)(9) 레드벨벳케이크*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.0/41.5/124.2/3.3	찰흑미밥 얼큰호박국 골뱅이소면무침(5.6.13) 샐러드&흑임자드레싱(1.5.11) 반반무마니치킨H(1.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 사과즙*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,041.4/41.1/199.8/9.0
6/23 Mon	**6/24 Tue**	**6/25 Wed**	**6/26 Thu**	**6/27 Fri**
찰흑미밥 순두부찌개(5.6.8.9.16.17.18) 탕평채(1.5.6.13) 진미채고추장마요볶음*(1.5.6.13.17) 눈꽃치즈목살스테이크H(2.3.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.8/37.4/150.8/2.2	찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 안동식찜닭H(5.6.13.15.18) 양념깻잎장아찌 배추김치(9.13) 골드키위주스(13) 구운초코도넛*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,231.1/35.2/157.7/3.9	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 매콤콩나물국(5) 꼬들단무지무침H 국물떡볶이H(1.5.6.13) 배추김치H(9) 사과즙*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,141.9/39.7/195.2/5.3	찰흑미밥 감자수제비국(5.6.9.18) 떡갈비궁중떡볶음H(2.5.6.10.13.15.16.18) 미역줄기맛살볶음* 배추김치H(9) 스위트트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,137.2/30.1/186.7/13.9	찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 브로콜리숙회/초고추장(자율)*(5.6.13) 비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.15.16) 연어스테이크*(1.5.13) 배추김치H(9) 요구르트*(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,050.6/53.2/227.6/5.1
6/30 Mon				
찰보리밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 부추양파무침*(5.6.13) 쫄면채소무침H(5.6.13) 청파래오징어까스/칠리소스(1.5.6.12.13.17) 섞박지*(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 963.1/30.2/138.7/4.2				

◇ 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