



## 즐기로운 식(食)생활

중·고등용

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 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.

### 바른 식생활 실천으로 건강생활을!

비만, 당뇨, 고혈압 등 만성질환이 증가함에 따라 이와 밀접한 관련이 있는 식생활을 개선하기 위해 균형 있는 영양소 섭취가 필요합니다.

#### 바른 식생활 실천 활동



##### 계획

바른 식생활을 위한 원칙을  
고려하여 식사를 계획함



##### 구매

바른 식생활 식품구매  
활동을 실천함



##### 조리

식품보관, 조리 시 에너지 및  
물 절약, 식재료 낭비를  
최소화하여  
합리적으로 조리



##### 식사

건강한 한국형 식생활을  
실천



##### 세척·유지

친환경 세제 이용 및 음식물  
쓰레기 줄이기를 실천

#### 식품구성자전거

식품구성자전거는 다양한 영양소를 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜 나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.



[출처 : 보건복지부, 2015 한국인 영양소 섭취기준]





# 11월 학교급식 식단 안내



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 특별한 주의를 부탁드립니다.

<div>&lt; 학교급식 식재료 원산지 표시 &gt;</div> <div>* 쌀:친환경국내산 *콩:국내산, 두부/콩가루 콩: 국내산</div> <div>* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산(한우) * 오징어채가공품(진미채): 페루산</div> <div>* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 꽃게: 국내산</div> <div>* 낙지, 주꾸미 : 베트남산 *갈치: 국내산,세네갈산</div> <div>* 명태, 코다리, 북어채: 러시아산 * 아귀: 국내산</div> <div>* 다량어/다량어가공품: 원양산</div> <div>* 명엽채(어육): 베트남산 *(고등어,삼치,조기,갈치)가공품: 국내산</div>					<div>11/1 Wed</div> <div></div> <div>개교기념일</div>					<div>11/2 Thu 스템프릭는날</div> <div>잔치국수(1.5.6.9)</div> <div>작은밥</div> <div>야채튀김(1.5.6.18)</div> <div>반달단무지</div> <div>배추겉절이(9.13)</div> <div>인절미</div> <div>갈릭토스트(1.2.5.6)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>807.4 22.5 197.8 2.8</div>					<div>11/3 Fri</div> <div>수수밥</div> <div>닭곰탕(15)</div> <div>볶음짬뽕(5.6.9.13.17.18)</div> <div>가자미구이(2.5.6.12.13.16.18)</div> <div>콩나물무침(5)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>비타민쥬스(13)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>792.7 40.9 115.9 3.7</div>									
<div>11/6 Mon</div> <div>쌀밥</div> <div>한우미역국(5.6.16)</div> <div>치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)</div> <div>잡채(1.5.6.10.13.16)</div> <div>새우무조림(5.6.9)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>팔시루떡(생일떡)(13)</div> <div>요구르트(2)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>888.3 32.9 496.6 4.5</div>					<div>11/7 Tue 스템프릭는날</div> <div>강황쌀밥</div> <div>해물떡국(1.5.6.9.18)</div> <div>참치볶음김치+두부(5.9.13.16.18)</div> <div>야채군만두(1.5.6.10.16.18)</div> <div>도라지진미무침(5.6.13.17)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>방울토마토(12)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>747.5 28.2 217.1 3.4</div>					<div>11/8 Wed 스템프릭는날</div> <div>베이컨달걀볶음밥(1.5.6.10.13.18)</div> <div>콩나물국(5.9)</div> <div>불닭맛김</div> <div>조기구이(5.6)</div> <div>망고치즈샐러드(1.2.5.6.13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>과채음료(13)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>755.7 19.6 117.2 2.1</div>					<div>11/9 Thu</div> <div>혼합잡곡밥(5)</div> <div>부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</div> <div>오리불고기(5.6.13)</div> <div>숙주무침</div> <div>두부찰도그롤(2.5.6.10.15)</div> <div>총각김치(9)</div> <div>배</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>819.3 28.4 317.1 2.7</div>					<div>11/10 Fri</div> <div>율무밥</div> <div>북어달걀국(1)</div> <div>모듬캠핑구이(2.5.6.10.15.16)</div> <div>실곤약채소무침(5.6.13)</div> <div>보쌈김치(9)</div> <div>망고쥬스(13)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>816.3 27.0 130.0 2.2</div>				
<div>11/13 Mon 스템프릭는날</div> <div>보리밥</div> <div>청국장(5.6.9)</div> <div>꾸꾸미소면볶음(5.6.13)</div> <div>해물동그랑땡/게첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</div> <div>도토리묵야채무침(5.6.13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>아이스슈(1.2.5.6)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>812.3 32.5 264.6 5.7</div>					<div>11/14 Tue</div> <div>현미밥</div> <div>등뼈감자탕(5.6.10)</div> <div>새우까스/타르소스(1.5.6.9.13)</div> <div>고등어구이(5.6.7)</div> <div>브로콜리초무침(5.6.13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>포도</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>768.2 34.4 116.8 2.6</div>					<div>11/15 Wed 스템프릭는날</div> <div>해물짬뽕(5.6.9.13.17.18)</div> <div>작은밥</div> <div>돼지고기메추리알장조림(1.5.6.10.13)</div> <div>순두부달걀찜(1.5)</div> <div>세발나물</div> <div>배추김치(9)</div> <div>마카롱(1.2.6)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>763.4 35.7 338.5 5.9</div>					<div>11/16 Thu</div> <div>기장밥</div> <div>미소된장국(5.6)</div> <div>등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)</div> <div>오징어채조림(1.5.6.13.17)</div> <div>제철과일샐러드(1.2.5.6.12.13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>도넛(1.2.5.6)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>756.3 32.7 189.3 3.0</div>					<div>11/17 Fri</div> <div>검정쌀밥</div> <div>쇠고기무국(16)</div> <div>닭볶음탕(5.6.13.15)</div> <div>옥수수콘치즈구이(1.2.5.6.8.13)</div> <div>시금치나물(13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>단감</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>875.3 41.9 292.1 3.3</div>				
<div>11/20 Mon</div> <div>혼합잡곡밥(5)</div> <div>추어탕(5.6.13)</div> <div>닭봉떡조림(5.6.13.15)</div> <div>비빔만두(1.5.6.10.13.16.18)</div> <div>버섯토란탕(9)</div> <div>파김치(13)</div> <div>초코칩페이스트리(1.2.5.6)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>834.3 48.4 551.1 7.6</div>					<div>11/21 Tue</div> <div>홍국쌀밥</div> <div>배추된장국(5.6.9)</div> <div>고추장불고기(5.6.10.13)</div> <div>햄,느타리버섯전(1.2.5.6.10.15.16)</div> <div>연근흑임자샐러드(1.5.13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>사과</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>782.3 40.3 204.5 3.4</div>					<div>11/22 Wed 스템프릭는날</div> <div>짜장덮밥(2.5.6.10.13.16)</div> <div>달걀국(1)</div> <div>사천식당수육(1.5.6.10.11.12.13.18)</div> <div>단무지</div> <div>배추김치(9)</div> <div>인절미+요구르트(2.5)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>782.3 25.2 203.1 6.4</div>					<div>11/23 Thu 텀블러데이</div> <div>검정쌀밥</div> <div>오리탕(5.6)</div> <div>수제떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</div> <div>두부양념조림(5.6.13)</div> <div>미역오이초무침(13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>아이스티(11.13)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>745.0 32.5 216.8 4.9</div>					<div>11/24 Fri 스템프릭는날</div> <div>쌀밥</div> <div>참치김치찌개(5.6.9.10.13.16.18)</div> <div>버터플라이새우(1.2.5.6.9.13)</div> <div>어묵볶음(1.5.6.13.18)</div> <div>깻잎양념무침(5.6.13)</div> <div>깍두기(9)</div> <div>미니붕어빵(1.2.5.6)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>788.9 25.3 239.2 2.9</div>				
<div>11/27 Mon 스템프릭는날</div> <div>혼합잡곡밥(5)</div> <div>시래기국(5.6)</div> <div>호박부추전(1.5.6)</div> <div>떡볶이(1.5.6.13)</div> <div>숙주무침</div> <div>배추김치(9)</div> <div>단호박죽</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>782.6 16.2 187.8 2.7</div>					<div>11/28 Tue</div> <div>기장밥</div> <div>나주곰탕(1.13.16)</div> <div>순살파닭(2.5.6.12.13.15)</div> <div>명엽채아몬드조림(5.6.13)</div> <div>미나리초무침(13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>키위</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>760.3 28.8 97.9 3.2</div>					<div>11/29 Wed 스템프릭는날</div> <div>밥버거(1.2.5.6.9.10.15.16)</div> <div>냉이된장국(5.6.9)</div> <div>치즈볼(1.2.5.6)</div> <div>깻잎멸치찜(5.6.13)</div> <div>치커리사과무침(1.2.5.6.13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>케익(1.2.5.6)</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>747.9 30.8 456.8 5.5</div>					<div>11/30 Thu</div> <div>중화우동(1.2.5.6.9.13.15.16.17)</div> <div>작은밥(5)</div> <div>새우튀김(1.2.5.6.9.13)</div> <div>삼치무조림(5.6)</div> <div>오이소박이(13)</div> <div>배추김치(9)</div> <div>굴</div> <div>에너지 단백질 칼슘 철분</div> <div>755.6 32.7 245.8 2.6</div>									

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다  
❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보->전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>)→ 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판