



군서미래 영양소식

발행월 : 2021년 7월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. 쌀과 쌀 가공품, 참쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 열갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살, 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미, 낙지(베트남산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잣 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

			7/1 (목)	7/2 (금)
			기장밥 대구매운탕(5.6.13.) 닭봉간장조림(5.6.13.15.) 참나물들깨무침 오이김치(9.) 초코아이스바(2.5.) * 795.5/47.7/305.2/3.9	차수수밥 감자꽃고추국(5.6.9.13.) 새우까스(2.5.6.9.) 타르타르소스(1.5.13.) 진미채오이무침(5.6.13.) 깍두기(9.) / 과일 * 772.8/29/206/3.5
7/5 (월)	7/6 (화)	7/7 (수)	7/8 (목)	7/9 (금)
보리밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.) 치킨바베큐 (5.6.10.12.13.15.16.) 고구마순볶음(5.6.) 오이김치(9.)/과일 * 717.6/48.5/243.6/4.3	발아현미밥 열갈이된장국(5.6.) 돼지사태떡찜(5.6.10.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 미니크로와상(1.2.6.) * 900.2/46.7/309.7/6.6	쇠고기하이라이스 (1.2.5.6.12.13.16.) 핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.) 양상추과일샐러드(12.) 유자드레싱(13.) 깍두기(9.) * 921/29.1/76.5/4.2	차조밥 오색떡국(1.5.6.16.) 돼지고기고추장불고기 (5.6.10.13.) 가지나물(5.6.) 배추김치(9.) 과일 * 679.5/39.5/160.7/3.8	찹쌀밥 황기닭백숙(13.15.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 아삭이고추오이무침 (5.6.13.) 총각김치(9.) 초코우유(2.) * 831.4/40.5/428.2/4.3
7/12 (월)	7/13 (화) 1학년 2반 식단의 날	7/14 (수)	7/15 (목)	7/16 (금)
흑미밥 들깨미역국(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 냉파스타샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 810.3/34.5/271.4/3.8	스팸치즈김치볶음밥 (5.6.9.10.13.) 팽이버섯된장국(5.6.) 함박스테이크/데미글라스스 스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 백김치(9.) 체리와플(1.2.6.13.) * 1003.1/52.9/848.3/5.6	진로체험	혼합잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.6.) 닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 옥수수치즈구이(1.2.5.13.) 오이김치(9.) 생과일토마토주스(12.13.) * 814.1/47.6/444.9/3.8	방학식

※ 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

우리 반 식단의 날

9월 식단 구성 학급은 **1학년 4반**입니다.

7월 7일(수)까지 영양선생님에게 보내주세요~

★ 식단 작성 시 주의사항

- 밥, 국, 육류반찬, 채소반찬, 김치류, 후식류로 구성해주세요.
- 일품요리로 구성할 때는 조금 더 간단하게 구성해야 조리가 가능해요.
- 우리학교 1인 1일 식품비는 3,470원이예요. 너무 비싼 식재료는 사용하기 힘들어요.

7월 우리 반 식단 스토리 !!

딸기와와플이 먹고 싶었던 1학년 2반 학생들. 그러나 현재는 생 딸기를 구하기 어려워 체리로 변경하였습니다. 하지만 여름이라 와플은 금방 녹을 수 있어 걱정이 되었는데요. 그래도 학생들이 원하여 그대로 제공하기로 하였습니다. ^^

영양소식

여름철 식중독을 예방하기 위한 8가지 방법



흐르는 물과 비누로
손을 자주 씻어요!



식품의 유통기한과 바른
보관 방법을 확인해요!



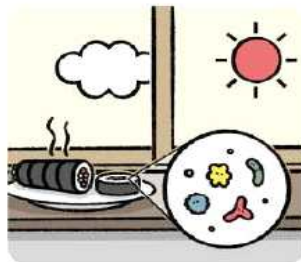
식재료에 따라 조리기구를
구분하여 사용해요!



물은 반드시 끓여서
마시도록 해요!



생선회나 조개 등 날음식은
피하고 꼭 익혀서 먹어요!



음식은 조리한 후에
바로 먹도록 해요!



바로 먹지 않는 음식은
냉장고에 보관해요!



신선한 채소, 해조류로
위장을 튼튼하게 해요!

제작 : 참음초등학교 교사 김인현

경기도교육청
GYONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

★ 우리학교 학생들이 급식에서 먹고 싶은 음식은 무엇일까요? ★

(2021학년도 학교급식 설문조사 응답결과)

선호하는 음식명	학생수(명)
치킨	4
아이스크림/베라 아이스크림/구슬아이스크림	6
크림스파게티/까르보나라	3
자장면	2
음료/콜라	2
설렁탕	2
아이스망고스틱	2
조각케이크/미니케이크	2
야채볶음/나물종류	2
짬뽕, 치킨텐더, 딸기스무디, 김치볶음밥, 마라탕, 우동, 라면, 카레, 보쌈, 생선가스, 팬케이크, 초코와플, 고기, 비빔밥, 고등어, 키위, 물냉면, 비빔면, 초코에몽, 츄러스, 닭가슴살, 큐브스테이크, 초밥, 프랑스 전통음식	1