



군서미래 영양소식

2025년 7월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산) / 오징어(원양산, 국내산)
알레르기 정보	※ 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 / 「식품표시광고법 시행규칙」 제5조제1항 [별표2] 알레르기유발물질 표시대상만 식단명 옆에 번호로 표시
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시 / ★ 식단의 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순 입니다.

	7/1 (화)	7/2 (수)	7/3 (목) 4학년 미급식	7/4 (금) 12학년 외부수업
	현미밥 조랭이미역국(5) 오리주물럭(5.13) 치즈감자채전 (1.2.5.6.12.16) 배추김치(9)&백김치(9.19) 초등만선택 과일 * 788.5/27.4/344.4/3.6	열무보리비빔밥(5.9) &비빔고추장(5.13), 간장양념 장(저학년용)(5.13) 실파달걀국(1.5) 배추김치(9) 청굴주스/우유(선택)(2.13) 폴더와플(딸기잼/블루베리잼) 선택(1.2.5.6.13) * 723.0/21.4/389.4/3.8	기장밥 냉모밀(3.5.6.7.13) 등심돈가스(1.2.5.6.10) &돈가스소스 (2.5.6.12.13.16.17.18) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 깍두기(9) 과일(선택) * 887.0/41.7/210.9/4.1	차수수밥 팽이버섯된장국(5) 미트볼로제그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양상추샐러드(12)& 생블루베리요거트드레싱 (1.2.5.13), 배추김치(9) 호박꽃파이(2.5.6) * 893.5/30.8/377.1/4.4
7/7 (월) 12학년 외부수업	7/8 (화)	7/9 (수)	7/10 (목)	7/11 (금)
밤밥 열무된장국(5) 안동식찜닭(5.13.15) 진미채오이무침(5.13.17) 배추김치(9) 과일 * 618.1/40.2/304.8/3.7	보리콩밥(완두콩밥) 오징어무국(5.17) 돼지바삭불고기(5.10.13) 양배추찜/쌈장(5) 조기살구이(추가선택) 배추김치(9) 과일 * 716.4/51.5/285.4/3.4	치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 우동장국(5.6.9) 총각김치(9) 과일 짜먹는요거트(2)딸기/포도선택 * 864.0/45.3/364.4/4.5	참쌀밥 한방쇠고기무국(5.16) 연두부달걀찜(1.5) 매콤쌀떡볶이(1.5.6.13) 당면만두(5.6) 배추김치(9)/갯잎김치(9)선택 * 810.1/30.9/234.5/4.0	보리밥, 한우사골마라탕(1.2.4.5.6.12.13.16.18) & 저학년사골곰탕(5.16) 귀바로우탕수육(1.5.6.10) &탕수육소스(5.13) 김자반(13) 깍두기(9), 아이스망고 * 833.3/28.5/258.1/12.4
7/14 (월)	7/15 (화)	7/16 (수)		
차조밥 황기닭백숙(5.15) 쇠고기두부조림 (5.9.13.16.18) 시금치나물(5) 깍두기(9)/석박지(9)선택 과일(선택) * 602.4/32.7/364.1/4.7	발아현미밥 순두부찌개(5.9.10) 돼지사태떡찜(5.10.13) 애너타리참깨소스무침 (5.13) 오이김치(9) 과일화채(2.13) * 711.5/41.4/328.0/4.1	방학식	밥상머리 교육(인성박상) ★ (책임) 음식은 골고루 먹을 만큼 담아 맛있게 다 먹기! ★ (배려) 자율배식 할 때, 배식도구는 뒷사람을 위해 음식에 빠지지 않도록 놓기!	

가정연계 안내사항	<p>○ 5월부터 실시한 “골고루 다 먹는날”은 6월 26일까지 운영이 마무리가 되었습니다.</p> <p>좋아하지 않는 음식도 참고 먹어보는 학생도 있었고, 자기에게 맞는 양을 받으려고 노력한 학생도 있었습니다.</p> <p>미션 성공을 못했어도, 학생들 모두 바른 식습관을 위해 노력하는 기회였으니 가정에서 꼭 칭찬해주세요.</p> <p>○ 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어보고, 골고루 먹을 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.</p> <p>○ 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.</p>
--------------	--

★ 감자 및 전분(학교에서 조리 시 사용한 식재료만 확인가능, 기타 공산품 함유 성분은 확인이 어려움) (7.1)치즈감자채전 / (7.7)안동식찜닭 / (7.11)탕수육소스

7월 우리학교 제철 식재료

학생들이 제철 식재료를 접해 볼 수 있도록 자두, 블루베리, 수박을 식단에 포함하고, 여름 제철채소인 열무는 비빔밥과 된장국으로 제공합니다.

영양소식 여름철 식중독 예방법

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻어요.
2. 냉장, 냉동식품을 올바르게 보관해요.
3. 충분히 익혀 먹고, 날 음식과 조리된 음식은 구분해서 사용해요.
4. 안전한 장보기 순서를 지켜요.

※ 출처: 식품안전나라, 식품의약품안전처 블로그 및 식중독 주의정보 이미지
※ 이 자료에는 네이버에서 제공한 나눔고딕 글꼴이 적용되어 있습니다.

