



# 군서미래 영양소식

발행일 : 2023년 7~8월

담당 : 영양교사 한진아  
식생활교육관 : 031-500-5212

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

7/3 (월) 5~6학년 체험학습	7/4 (화)	7/5 (수)	7/6 (목)	7/7 (금) 7학년 1반 식단의 날
차수수밥 육개장(1.5.16.) 가자미튀김(5.6.13.) 데리야끼소스(5.13.) 베이컨감자볶음(10.) 총각김치(9.) 과일 * 639.3/34.2/340.3/3.3	보리밥 열무된장국(5.) 안동식찌닭(5.6.13.15.) 진미채오이무침(5.13.17.) 배추김치(9.) 미니파배기(2.5.6.) * 663.1/39.5/329.3/5.9	쇠고기하이라이스 (1.2.5.6.12.16.) 핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 초코/딸기우유(선택)(2.) * 771.3/26.3/204.7/3.2	발아현미밥 조랭이떡국(1.5.16.) 돼지고기고추장불고기 (5.10.13.) 연두부찜/실파양념간장 (5.13.) 배추김치(9.) / 과일 * 614.9/34.7/306.3/4.1	쌀밥 한우사골마라탕 (5.6.9.10.16.17.) 꿔바로우탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.13.) 단무지 과일 * 936.8/32.1/83/11.4
7/10 (월)	7/11 (화)	7/12 (수) 7~10학년 체험학습	7/13 (목)	7/14 (금)
차조밥 사골우거지국(5.16.) 돼지사태떡찜(5.6.10.13.) 애너타리참깨소스무침 (5.13.) 배추김치(9.) 블루베리요거트스무디(2.5.6.) * 641.9/43/353.4/3.9	콩나물밥(5.13.16.) 부추양념간장(5.13.) 수박화채(2.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 짜먹는요거트 (딸기/포도선택)(2.) * 784.2/30.6/81.5/2.4	쌀밥 팽이버섯된장국(5.) 함박스테이크&구운채소 (1.2.5.6.10.16.) 데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18.) 감자치즈구이(2.10.) 총각김치(9.) / 과일 * 676.5/31.1/245.7/3.9	울무밥 잔치국수(국)(5.6.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13) 김자반(5.13.) 배추김치(9.) 과일 * 642.3/32.5/311.4/2.9	흑미밥 쇠고기미역국(5.16.) 닭고구마조림(5.6.13.15.) 얼갈이된장무침(5.13.) 배추김치(9.) 아이스망고치즈샐러드(2.) * 608.2/38/412.2/3.2
7/17 (월)	7/18 (화)			
밤밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.) 치킨바베큐 (5.6.12.13.15.16.) 옥수수샐러드(1.5.13.) 오이김치(9.) /과일 * 692.5/47/310.2/4.2	방학식			

## 우리반 식단의 날 7월 7일은 7학년 1반 식단의 날로 제공됩니다.

마라탕에 화채, 월남쌈 등 다양한 음식을 제안해주었는데요.

급식으로 제공할 수 있는 음식에 한계가 있어서 월남쌈은 불가했고, 시간이 부족해 화채까지는 할 수 없었습니다.

그래서 식단은 한우사골 마라탕과꿔바로우탕수육, 단무지와 수박으로 정해졌습니다.

대신 학생들이 먹고 싶었던 수박화채는 7월 11일에 넣었습니다.

## 골고루 다 먹는 날

5월 24일부터 시작된 '골고루 다 먹는날'이 마무리 되었습니다.

중·고등학생, 교직원들은 스티커 5개를 다 모았다면,

쿠폰을 반별로 모아서 7/3(월)까지 영양선생님께 주세요~~

상품 간식은 7월 6일(목) 점심시간에 식당에서 나눠드립니다.

수요일은 다 먹는날 !					
학년	반	이름:			
5,24.	5,31.	6,7.	6,16.	6,21.	6,30.
♥ 먹을 만큼만 담아 골고루 먹는 습관을 길러요~					
♥ 5~6월 동안 스티커 5개 이상 모으고 간식을 받아요.					
♥ 다 오르면? 반별로 모아 영양선생님께 제출하세요.					

**골고루 다 먹는날**

**일시**  
5월 24일부터~ 수요일 또는 금요일

**이렇게?**  
음식을 먹을 만큼 받아 깨끗하게 다 먹어요!!

**참고사항**  
참고사항

골고루 다 먹는 학생과 교직원에게는 스티커를  
드려요. 5개이상 모으면 상품과 교환!!

**우리반 식단의 날** 8월 23일은 7학년 2반 식단의 날입니다.

학생들이 고르곤졸라피자도 먹고 싶고, 구슬아이스크림도 같이 먹고 싶어 했었는데요.

식단을 구성해보니 열량이 많이 나오고 식품비가 너무 비싸져 둘 중에 한 가지를 선택해달라고 요청했습니다.

그래서 학생들이 더 선호한 구슬아이스크림으로 결정되었습니다.

8/14 (월) 개학식	8/15 (화)	8/16 (수)	8/17 (목)	8/18 (금)
옥수수밥 도토리묵냉국(5.6.9.16.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 갯잎순나물(5.) 떡꼬치(5.12.13.) 열무김치(9.) * 664.9/30.9/326.5/3.	광복절	기장밥 한방쇠고기무국(1.5.6.16.) 장어강정(2.4.5.6.12.13.) 시금치나물 배추김치(9.) 과일 * 610.9/32.6/254.9/4	차수수밥 근대된장국(5.) 오리주물럭(5.13.) 새송이엿장구이(5.13.) 총각김치(9.) 과일 * 598.7/24.4/305.1/3.8	흑미밥 얼큰콩나물국(5.) 돼지고기보쌈/마늘소스 (5.10.) 양배추찜/쌈장(5.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 723.2/34.9/346.7/3.1
8/21 (월)	8/22 (화)	8/23 (수) 7학년 2반 식단의 날	8/24 (목)	8/25 (금)
보리밥 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 닭날개간장구이 (2.5.6.13.15.) 도라지오이무침(5.13.) 총각김치(9.) 과일 * 585.1/35.6/303.7/5.5	발아현미밥 감자수제비국(5.6.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 숙주나물무침 배추김치(9.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.) * 600.1/27.9/344.7/2.6	생토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 양송이크림스프 (2.5.6.13.16.) 구슬치즈샐러드(2.12.13.) 무피클 구슬아이스크림(1.2.5.) * 731.7/21.9/122.1/2.8	밤밥 순두부찌개(5.9.10.) 바비큐복합 (5.6.10.12.13.) 취나물볶음(5.) 오이김치(9.) 사과주스(13.) * 624.6/36.1/339.7/4.7	차조밥 건새우아욱국(5.9.) 닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 옥수수치즈구이 (1.2.5.13.16.) 배추김치(9.) / 과일 * 670.7/41.6/589.2/3.1
8/28 (월)	8/29 (화)	8/30 (수)	8/31 (목)	
현미밥 쇠고기버섯국(5.16.) 매운돼지갈비찜(2.5.10.13.) 고구마줄기볶음(5.) 배추김치(9.) 과일 * 652.1/29.2/290/3.2	찹쌀밥 한우사골순대국 (5.6.10.16.) 삼치엿장소스구이(5.6.13.) 오이부추무침(13.) 배추김치(9.) 과일 * 659.2/36.6/95.1/5.3	데리야끼치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.) 유부우동(국)(1.5.6.) 깍두기(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) 요구르트(2.) * 851.6/40.9/220.6/3.5	울무밥 미소된장국(5.) 등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 매운콩나물무침(5.) 과일샐러드(1.2.5.12.13.) 깍두기(9.) * 710.4/35/298.6/2.7	

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

## 영양소식

자료출처: 경기도교육청 학교안전사고예보

### 여름철 식중독을 예방하기 위한 8가지 방법



흐르는 물과 비누로  
손을 자주 씻어요!



식품의 유통기한과 바른  
보관 방법을 확인해요!



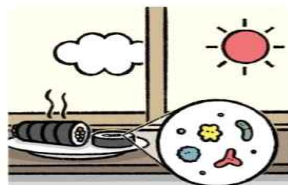
식재료에 따라 조리기구를  
구분하여 사용해요!



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!