



급식운영안내

1. 학생들에게 제공되는 식단의 **19가지 알레르기 유발 식품 표시제를 실시**하고 있습니다.
특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 섭취시 주의하여 주시기 바랍니다.
2. 우리 학교에서는 **전북도내에서 생산되는 무농약 이상의 친환경쌀 및 친환경농산물**을 사용하고 있습니다.

나트륨 줄이기 실천

우리 아이 건강은 나트륨 줄이기부터

나트륨 섭취를 줄이려면!
국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹어요.

하루 2000mg 이하

한걸음 더! 나트륨 섭취 줄이기

- 1 식품 구입 시 영양성분을 보고 나트륨이 적은 식품을 선택하기
- 2 외식 시 "싱겁게"와 "소스를 따로 주세요" 라고 주문하기
- 3 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹기
- 4 나트륨 배출을 도와주는 신선한 채소, 과일, 우유 먹기



출처 : 식품의약품안전처

6월 '호국보훈의 달'

호국

나라를 보호하고 지킨다

보훈

공훈에 보답한다



절기와명절이야기

망종 (양. 6월 5일)



- ◎ 전남지역: 보릿그스름(햇보리)
- 꽃보리를 베어다 그을음해서 먹는 풍습
보래깨떡 먹기
- ◎ 제주도 : 보릿가루만든 죽 먹기

본격적인 여름으로 접어드는 시기. 예부터 망종이 드는 시기를 보고 그 해 농사의 풍년과 흉년을 점치며, 보리수확과 타작이 끝나면 모내기가 대대적으로 시작되는 시기로, 모내기와 보리베기가 겹쳐서 **1년 중 제일 바쁜 때**

하지 (양. 6월 21일)



햇감자(하지감자) 감자전 옥수수

일년 중 낮이 가장 긴 날. 하지 때까지 비가 오지 않으면 기우제를 지내고, 강원도 지역에서는 파삭한 햇감자를 캐어 찌먹거나 갈아서 **감자전**을 부쳐 먹는다.

음식물쓰레기 줄이기

지구를 위해 실천해 주세요

딱! 먹을 만큼만



음식물 쓰레기 배출량

음식물 쓰레기를 줄인다면?

하루 14,477톤!
1년 5,284,105톤!
음식물쓰레기 처리비용
연간 8,397억원!

• 출처 : 환경부(2018)

연간 온실가스
배출량 177만톤
감소 가능

20% ↓

• 출처 : 환경부(2013)



6월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우

* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산

* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산 * 건미역: 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

6/2 Mon	6/3 Tue 대통령선거일	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu	6/6 Fri 현충일
영양잡곡밥(5) 닭미역국(5.6.9.15) 고구마치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 머위대볶음(5.6) 어묵오징어무침(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/27.3/315.4/2.6		비빔밥(5) 약고추장(5.6.13.16) 계란파국 (1.5.6.9) 소시지핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 치커리사과샐러드(5.6.12.13) 배추김치(9) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/17.8/200.3/2.0	찰현미밥 어묵김치찌개(1.5.6.9) 돈육대파구이(5.6.10.12.13) 김부각튀김(5) 파프리카스틱 쌀장(5.6.13) 깍두기(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.4/32.9/129.2/2.9	
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri
녹차카테킨쌀밥 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 닭살메알곤약조림(1.5.6.13.15) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 비름된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.4/32.4/166.4/3.1	수수밥 쇠고기낙지전골(5.6.9.13.16) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 청경채찜(5.6.13.18) 참치김치볶음(5.6.9.13.18) 열무김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/27.8/270.4/2.4	목살필라프(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자버터구이(2.5.13) 망고양상추샐러드(2.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/21.9/202.2/2.8	발아현미밥 소고기무국(5.6.16) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 계란말이(1.2.5.6.8.10) 순추맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/29.0/171.2/4.3	귀리밥 조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18) 잔멸치볶음(5.6.9.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 찰보리빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/30.7/172.7/2.4
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri
영양잡곡밥(5) 황태콩나물국(5.6.9) 수제치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 소스(1.2.5.6.12.13.16)진미 채조림(5.6.13.17) 연근샐러드(1.5.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.8/31.1/143.0/2.3	차조밥 물떡어묵탕(1.5.6.9.13) 김치오리로스구이(5.6.9.13) 숙음열무무침(5.6) 파래자반 보쌈김치(9) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/31.3/239.8/6.3	카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 유부계란국(1.5.9) 두부담은 찰핫도그/계찜(2.5.6.10.12.15) 양배추오이무침(5.6.13) 황도샐러드(1.5.11.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.7/18.2/227.0/2.6	찰현미밥 호박익된장국(5.6.9) 푸실리비엔나케찜볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 다시마/브로콜리초회(13) 열무김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/33.3/274.4/3.5	수수밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 닭소스조림(2.5.6.12.13.15.18) 된장마요고등어구이(1.5.7) 건도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 갓김치-자율(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/33.3/256.6/4.6
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
발아현미밥 조랭이떡미역국(5.6.9.15.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 상추무쌈/쌈장(5.6.13) 썬갓두부무침(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/37.1/309.9/6.1	검은콩밥(서리태파쇄)(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 소고기낙지볶음(5.6.13.16) 치즈스틱 (1.2.5.6) 오이소박이(13) 깍두기(9) 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/39.2/129.5/3.9	베이컨김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.16.18) 팽이두부된장국(5.6.9) 멸치마늘중볶음(5.6.13) 군고구마 마커니커리&난(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 642.3/24.4/298.8/3.0	강황밥 궁정짜개(5.9.10) 훈제오리김치볶음(9) 팽이맛살전(1.5.6.8) 시금치김가루무침 열무김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/30.1/345.7/4.7	흑미밥 순살아귀탕(5.6.9) 토마토스크램블에그(1.2.5.6.12.13.18) 두부브로콜리강정(5.6.12.13) 애호박새우젓나물(5.9) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.6/25.1/234.8/4.1

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

