

### <고열량·저영양식품에 대하여>

## 고열량·저영양식품이란?

열량, 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질의 양은 적은 식품으로  
열량은 높고 영양가가 낮은 식품으로 비만과 영양불균형을 초래할 수 있습니다.

## 고열량·저영양식품 판별하기

 1회제공량당 열량, 포화지방, 단백질, 나트륨 확인하기

## ☆간식용☆



과자, 캔디류, 아이스크림, 제과제빵, 초콜릿, 과채·탄산음료 등

## ☆식사용☆



컵라면, 즉석식품중 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등

똑똑하게 먹고 건강해지자! “현명한 간식 선택하기”

하네! 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다.

사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 줄입니다. 이런 식품은 에너지 함량도 높아  
서 자주 먹으면 비만이 되기 쉽습니다.

둘! 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다.

사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹습니다.

믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아 먹습니다.

샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용합니다.

찢은 감자, 찢은 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹습니다.

셋! 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않습니다.

넷! 가공식품을 구입 시 영양표시를 확인합니다.

오늘 먹은 가공식품 중 고열량저영양식품이 있는지 영양표시를 확인합니다. 식약처 홈페이지에서도 판별 프로그램을 이용하여 볼 수 있습니다.





## 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: 중국산, 베트남산, 명태: 러시아산, 다량어가공품: 원양산

\* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣



<div>알맞게! 제때에! 싱겁게! 즐겁게!</div> <div>골고루!</div> 		<div>음식물 쓰레기 줄이기</div> <div>REDUCING FOOD WASTE</div> <div>수요일은 다 먹는 날!</div> 	<div>6/1 Thu</div> <div>찰현미밥 닭미역국(5.6.13.15.) 오이사와무침(5.6.13.) 오돈불고기(5.6.10.13.17.18.) 두부달걀전(1.5.6.12.) 배추김치(9.) 초코조각케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.5/32/130.4/3.4</div>	<div>6/2 Fri</div> <div>클로렐라밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.) 당면잡채 (5.6.8.10.13.) 치즈스틱 (1.2.5.6.) 배추김치(9.) 임연수양념구이(5.) 애플망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.9/25.5/231.7/3.2</div>
<div>6/5 Mon</div> <div>기장밥 사골우거지국(5.6.13.16.) 진미채조림(5.6.13.17.18.) 로제떡볶이(분모자)(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 마카롱(현충일)(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.8/28.1/124.6/2.9</div>	<div>6/6 Tue</div> <div><div>&lt;현충일&gt;</div></div>	<div>6/7 Wed 수다날</div> <div>소보로덮밥(1.9.10.13.16.) 근대된장국(5.6.9.13.) 하트단무지 갈비치킨스테이크(1.2.5.6.12.15.16.) 부추대파채무침(5.6.10.13.) 알타리김치(9.) 딸기 요거트 (2.) 웨지감자(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 586.4/45/357.1/6.3</div>	<div>6/8 Thu</div> <div>찰현미밥 김치수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 쌈장(5.6.13.) 파프리카스틱 갯잎순볶음(5.6.) 돈육대파구이(5.6.10.12.13.) 열무김치(9.) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/31.8/258.5/3.6</div>	<div>6/9 Fri</div> <div>수수밥 시금치유부된장국(5.6.9.13.) 메추리알큐브참치조림(1.5.6.13.) 갑오징어야채초무침(5.6.12.13.17.) 배추김치(9.) 고구마치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/36/245.1/5.1</div>
<div>6/12 Mon</div> <div>차조밥 콩나물무국(5.6.9.13.) 수육/무쌈(5.6.10.) 쌈장(5.6.13.) 실곤약골뱅이무침(5.6.13.) 멸치마늘쫄볶음(5.6.13.) 보쌈김치(9.) 초코머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.8/32.3/228.8/4.2</div>	<div>6/13 Tue</div> <div>영양잡곡밥(5.) 황태무국(9.) 쫄면야채무침(5.6.12.13.) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 고등어데리구이(5.6.7.13.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.1/26.3/185.4/5</div>	<div>6/14 Wed 수다날</div> <div>카레라이스(2.5.6.12.13.16.18.) 팽이두부된장국(5.6.9.13.) 콩나물당면무침(5.6.13.) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 파인애플(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 601.4/31.9/247.6/5.</div>	<div>6/15 Thu</div> <div>발아현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18.) 연두부계란찜(1.5.13.) 삼색나물(5.6.) 푸실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 알타리김치(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/31/220.2/4.9</div>	<div>6/16 Fri</div> <div>귀리밥 돈갈비감자탕(5.9.10.13.) 무장아찌무침 해물볶음우동(5.6.9.13.17.) 치킨너겟/소스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 591/25.2/181.1/3.4</div>
<div>6/19 Mon</div> <div>강황밥 물떡어묵탕(1.5.6.9.13.16.16.18.) 감자새송이조림(1.5.6.13.16.18.) 오이소박이(13.) 김치오리로스구이(5.6.9.13.18.) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6.) 파래자반 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.8/25.3/195.5/4.1</div>	<div>6/20 Tue</div> <div>홍국밥 청국장찌개(5.9.10.) 건도토리묵상추무침(5.6.13.) 낙지삼겹새우볶음(2.5.6.13.17.) 팽이맛살전(1.5.6.13.) 보쌈김치(9.) 우리밀 마들렌 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/29.4/257.6/5.1</div>	<div>6/21 Wed 수다날</div> <div>주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 콩나물김치국(5.6.9.13.) 우엉어묵방울오징어조림(1.5.6.13.17.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 알타리김치(9.) 망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 598.7/25.3/160.1/3.5</div>	<div>6/22 Thu</div> <div>발아현미밥 오징어무국(5.6.9.13.17.) 뼈없는닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 머위대볶음(5.6.) 토마토스크램블에그(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 수리취구슬떡(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 590.3/39.1/353.5/5.3</div>	<div>6/23 Fri</div> <div>귀리밥(6.) 순두부김치국(5.6.9.13.18.) 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 열무된장지짐(5.6.13.) 간고등어양념찜(5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 588.8/34.2/318.8/6.8</div>



## 6월 학교급식 식단 안내



6/26 <b>Mon</b>	6/27 <b>Tue</b>	6/28 <b>Wed</b> 수다날	6/29 <b>Thu</b>	6/30 <b>Fri</b>
기장밥 쇠고기낙지전골(5.8.9.13.16.18.) 콩치김치조림(9.) 진미채야채무침(5.6.13.17.) 감자베이컨전(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 588.8/29/291.5/4	수수밥 낙지연포탕(5.6.9.13.) 과일샐러드(2.12.) 감자베이컨볶음(10.13.) 치킨커튼릿/소스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.9/35.9/263.3/3	우민찌곤드레밥(13.16.) 부추양념장(5.6.13.) 계란파국 (1.5.6.9.13.) 치커리사과무침(5.6.13.) 미트볼떡조림(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 581.1/24/195/3.8	찰현미밥 호박잎된장국(5.6.9.13.18.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 가지나물(5.6.18.) 열무김치(9.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 587.5/35.7/237.2/5	차조밥 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) 단호박찜(13.) 부추겉절이(5.6.13.) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 한라봉푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 606.1/29.2/193.3/5

◇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.