

배움과 성장의  
있는 행복한  
상무 공동체



# 상 무 가 정 통 신

## (5월 식단표)

교무실 370-2804  
식생활실 370-2899

월요일	화요일	수요일 다 먹는 날~	목요일	금요일 건강식의 날	주간영양량
식재료원산지표시		1일	2일	3일	에너지:595.84kcal 탄수화물:55.9% 단백질:20.0% 지방:24.1% 칼슘:241.8mg 철분:6.0mg
쌀,김치류,콩,고춧가루	국내산	친환경통밀밥6 해물짬뽕국 1.5.6.9.17.18	[어린이날특식] 치밥&김가루1.5.6.15	친환경가바찰현미밥 순두부김치국5.9.18	
쇠고기,돼지고기	국내산,2등급이상	돼지고기자장볶음 2.5.6.10	팽이버섯미소국5.6.9	어묵커블렛1.2.5.6.12	
닭,오리,달걀	국내산,1등급	미나리숙주나물 김치9 / 수박 상추쌈(자율)5.6	스크램블에그1.5	가래떡간장떡볶이5.6	
식육가공품	국내산		콩나물무침5.6	배추겉절이 김치(자율)9 참외	
수산물	낙지,장어,갈치,우럭,낙지,고등어,병어,삼치,오징어,조기,게,국내산 / 미꾸라지(수입)		구슬아이스크림1.2		
6일	7일	8일	9일	10일	에너지:514.6kcal 탄수화물:55.2% 단백질:20.0% 지방:24.8% 칼슘:200.8mg 철분:6.4mg
대체휴일	친환경기장밥 육개장1.16 고등어카레튀김2.5.6.7 야채달걀말이1.5 미역줄기팽이버음5 김치(자율)9 방울토마토12	쇠고기덮밥5.6.16 바지락부추국9.18 어비날마가롱1.2.5.6 갑오징어초무침5.6.17 김치9 멜론	친환경블루베리쌀밥 머위대오리탕5.6.9 미트볼스파게티 1.2.5.6.10.12.16 어묵마늘쫄볶음1.5.6 김치9 과일(사과)	참치김치볶음밥&김가루5 맑은콩나물국5.9 수제링도넛1.2.5.6 탕평채5.6 김치9 야채스틱(자율)5.6 포도주스	
13일	14일	15일	16일	17일	에너지:581.2kcal 탄수화물:61.1% 단백질:17.9% 지방:21.0% 칼슘:212.3mg 철분:5.0mg
친환경발아현미밥 아욱된장국5.6.9 크림스프(부식)1.2.5.6 돈등심커블렛&소스 1.2.5.6.10.12 머위대늘개나물5 김치(자율)9 토마토&꿀12	친환경오색밥(귀리) 메밀국수3.5.9 돈육메추리알장조림 1.5.6.10 장미만두1.5.6.10 김치9 참외	콩나물밥&양념장5.6.16 팽이유부장국5.6.9 닭다리살구이2.5.6.15 상추겉절이5.6 홍식동지죽 김치(자율)9 스승의날케이크 1.2.5.6.10.13	친환경녹차칼슘밥 소고기무국5.9.16 갈치감자조림5.6 콩나물잡채5.6 김치9 수박	5.18추석밥 잔치국수1.5.6.9.18 츄러스고구마맛탕1.2.5.6 오이사과초무침5.6 김치9 수제요구르트&시리얼 2.5.6	
20일	21일	22일	23일	24일	에너지:600.6kcal 탄수화물:56.6% 단백질:20.0% 지방:23.4% 칼슘:205.0mg 철분:6.4mg
친환경보리밥 수제비1.5.6.18 춘천식닭볶음5.6.15 베이컨감자채볶음5.10 배추겉절이 김치(자율)9 찐완두콩	친환경황금쌀밥 시금치된장국5.6.9 오향장육5.6.10 아몬드지리멸치볶음5 보쌈김치9 골드키위 상추쌈(자율)5.6	닭영양죽15 쌈(자율) 수제미니햄버거(새우) 1.2.5.6.8.9 쫄면채소무침5.6 김치9 얼려먹는요구르트2	친환경잡곡밥5 애호박고추장찌개5.6.10 가자미튀김1.2.5.6 김자반볶음5 비엔나후식리볶음 1.2.5.6.10.12 김치(자율)9 첼리	카레라이스2.5.6 도토리묵냉국5.6 두부퀘사디아2.5.6.12 새송이버섯무침5.6 김치9 멜론	
27일	28일	29일	30일	31일	에너지:588.5kcal 탄수화물:55.1% 단백질:19.5% 지방:25.4% 칼슘:258.0mg 철분:5.0mg
친환경흑미밥 돼지목살김치찌개5.9.10 오리훈제야채구이 &무쌈1.5 들기름부추개무침5.6 김치9 과일(배)	친환경잡곡밥5. 달걀미역국5.6.9.15 삼치감자조림5.6 모듬떡볶이1.5.6.12 메밀잎나물3.5.6 김치(자율)9 김치9 모듬과일11	김밥볶음밥 1.2.5.6.10 달걀실파국1.9 미니수제불고기피자 1.2.5.6.12.16 오이도라지초무침5.6 김치9 식혜	친환경강황쌀밥 감자된장국5.6.9 LA돼지갈비구이5.6.10 참치야채전1.5.6 김치9 상추쌈&쌈장5.6 파인애플	비빔밥5.6. 무청시래기된장국5.6.9 달걀프라이1.5 블루베리잼토스트 1.2.5.6 김치9/야채(자율) 저당요구르트2	

### ※ 알림마당

- ☞ 급식기간 : 2019. 05. 01. ~ 2019. 05. 31. (22회)
- ☞ 식단사진 및 급식관련 자료를 광주상무초등학교 홈페이지⇒교육지원⇒학교급식⇒게시판 및 급식갤러리를 통하여 제공하고 있습니다.
- ☞ 식품알레르기 정보 : (1)난류, (2)우유, (3)메밀, (4)땅콩, (5)대두, (6)밀, (7)고등어, (8)게, (9)새우, (10)돼지고기, (11)복숭아, (12)토마토, (13)아황산염, (14)호두, (15)닭고기, (16)쇠고기, (17)오징어, (18)조개류의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
- ☞ 전염병과 식중독을 예방하기 위하여 식사 전에는 반드시 손을 씻고 물은 끓여서 먹도록 합니다.
- ☞ 본 식단은 예정식단이므로 부득이한 경우(기후, 시장성, 학교사정)에 다소 변경될 수 있습니다.
- ☞ 매주 수요일에 다 먹는 날, 금요일에는 건강식의 날을 운영합니다.
- ☞ 급식에 관한 사항은 식생활관(☎370-2899)으로 문의하시기 바랍니다.

광 주 상 무 초 등 학 교 장



## 건강에 해로운 트랜스지방 줄이기



### ◎ '트랜스지방'이란?

액체상태인 기름에 수소를 첨가해 고체로 만드는 과정에서 생성되는 지방으로 식물성쇼트링, 마가린, 그리고 부분경화유를 사용하여 만든 제품(쿠키, 스낵류, 튀김류 등)에 포함되어 있습니다.



### ◎ '지방'과 '트랜스지방'의 차이점은?

#### 지방

지방은 체내의 중요한 에너지원이며 지용성비타민(A, D, E, K 등)의 흡수를 돕고, 신체의 적절한 성장·발육·유지에 중요한 역할을 합니다.

그러나 지방중, '트랜스 지방, 포화 지방'은 나쁜 콜레스테롤 수치를 증가시켜 심근경색 등 심혈관 질환을 유발!



### ◎ 일상생활 속 트랜스 지방 줄이는 법!



- ☑ 음식 조리시 **식품성 기름(대두유, 옥수수유, 올리브유 등)** 사용!
- ☑ 기름에 튀기는 대신 '**굽고, 조리고, 데쳐**' 먹는 조리법 선택!
- ☑ 산패로 인한 트랜스 지방 생성을 막기 위해 **식용유는 밀봉후, 어두운 곳에 보관**



- ☑ 과자 등 가공식품 구입시, **영양성분표시의 트랜스 지방 함량 확인!**
- ★세계보건기구(WHO)의 1일 권장량 섭취량 : 전체 에너지 섭취량의 %미만(하루 열량 2000Kcal 섭취시 2.2g미만)
- ☑ 빵 구입시, **마가린이 적게 들어간 퍽퍽하고 다소 거 식감**의 제품 선택!
- ☑ 육류구입시, **지방과 껍질이 적은 부위**를 선택!



- ☑ 가공식품, 패스트푸드보다는 **자연식품** 섭취!
- ☑ 프라이드치킨은 기름기가 많은 껍질을 벗기고 섭취
- ☑ 라면은 뜨거운 물에 한 번 끓여 기름기를 짹 빼고, 새로운 물에 다시 끓여 먹기
- ☑ 트랜스 지방함량이 높은 '**반조리음식(팝콘 등)**'의 과다섭취 자제!