

배움과 성장이 있는 행복한 상무 공동체		<h1 style="margin: 0;">상 무 가 정 통 신</h1> <h2 style="margin: 0;">(8~9월 식단표)</h2>	교무실 370-2804 식생활실 370-2899
-----------------------------	--	--	-------------------------------

월요일	화요일	수요일 다 먹는 날~	목요일	금요일 건강식의 날	주간영양량	
<b>식재료원산지표시</b>		♪ 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.	<b>8/22일</b>	<b>23일</b>	영양관리기준 : 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물 (55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)	
쌀, 김치류, 콩, 고춧가루	국내산		친환경강황쌀밥 팽이버섯된장국5.6.9 매운콩나물무침5. 목살잡스테이크 5.6.10.12 김치9 포도(사인머스켓)	친환경찰현미밥 김치콩나물국5.9 궁중떡볶이5.6 연어커를렛&소스1.5.6 배추겉절이 김치(자율)9 / 멜론		
쇠고기, 돼지고기	국내산, 2등급이상					
달걀, 오리, 닭갈비 식육가공품	국내산, 1등급 국내산					
수산물	낙지, 갈어, 갈치, 우럭, 낙지, 고등어, 대구, 병어, 삼치, 오징어, 조기, 게 :국내산 / 가자미(수입)					
<b>26일</b>	<b>27일</b>	<b>28일</b>	<b>29일</b>	<b>30일</b>	에너지:544.9kcal 탄수화물:56.1% 단백질:19.5% 지방:22.4% 칼슘:220.5mg 철분:5.3mg	
친환경보리밥 맑은콩나물국5.9 닭날개구이&웨이감자 2.5.6.12.15 팽이버섯나물 김치9 과일(사과)	친환경흑미밥 열갈이들깨된장국5.6.9 돼지고기수육&순대 5.6.10 울외장아찌무침 보쌈김치9 김치9 / 과일(배) 상추쌈5.6	베이컨김치볶음밥5.9.10 달걀실파국1.9 오이사과초무침5.6 불고기맛채사디아 2.5.6.12.16 김치9 포도푸딩	친환경가바찰현미밥 떡만둣국1.5.6.10 삼치감자조림5.6 버섯잡채5.6 김치9 골드키위	콩나물밥&양념장5.6 미소된장국5.6. 야채가마보코를렛 1.2.5.6 깻잎김치5.6 진미채볶음5.6.17 김치(자율)9 짜먹는요구르트2		
<b>2일</b>	<b>3일</b>	<b>4일</b>	<b>5일</b>	<b>6일</b>		에너지:606.02kcal 탄수화물:60.4% 단백질:16.3% 지방:23.3% 칼슘:211.6mg 철분:4.8mg
친환경발아현미밥 감자된장국(자율)5.6. 단 호박크림스프&크루통 1.2.5.6 돈등심커를렛&소스1.2 5.6.10.12 크랜베리멸치볶음5 김치9 / 포도	참치김치밥버거 1.2.5.6.9.10 쌀밥(자율) 들깨수제비5.6.9.18 모닝빵&수제무화과잼 1.2.5.6 고구마대된장무침5.6 김치9/굴(하우스) 야채스틱(자율)5.6	짜무라이스1.2.5.6.10 쌀밥(자율) 유부장국5.6.9 떡볶이&김말이1.5.6.12 꼬들단무지무침 상추겉절이5.6 김치(자율)9 요구르트2	친환경강황쌀밥 애호박고추장찌개5.6.10 고등어단호박조림5.6.7 옥수수계란말이1.5 김치9 방울토마토12	김가루미니밥2.6.9 잔치국수1.5.6.9.18 수제블루베리피자 2.5.6.12 새송이초무침5.6 김치9 멜론		
<b>9일</b>	<b>10일</b>	<b>11일</b>	<b>12일</b>	<b>13일</b>	영양관리기준 : 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물 (55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)	
친환경흑미밥 돼지갈비감자탕5.6.10 순살깻잎후라이드 1.2.5.6.15 방풍나물 김치9 에그모닝빵1.2.5.6.10	친환경잡곡밥5 닭곰탕&소면1.5.6.15 비엔나김치볶음6.9.10 수제오색산적1.5.6.10 깻두기9 송편5	차슈덮밥/김가루 1.5.6.10 근대된장국5.6.9 보름달꾸기1.2.5.6 청경채무침5.6 김치볶음5.9 김치(자율)9 모듬과일11	추석연휴	추석연휴		
<b>16일</b>	<b>17일</b>	<b>18일</b>	<b>19일</b>	<b>20일</b>		에너지:568.3kcal 탄수화물:55.0% 단백질:19.0% 지방:26.0% 칼슘:225.9mg 철분:4.7mg
친환경붉은쌀밥 소고기미역국5.6.9.16 오리훈제/무쌈1.5 들기름부추깨무침5.6 김치9 감귤푸딩	친환경흑미밥 팽이버섯된장국5.6.9 LA돼지갈비구이5.6.10 새송이어묵볶음5.6 김치(자율)9 과일(사과) 상추쌈&쌈장5.6	누룽지닭죽15 쌀밥(자율) 불고기파스타&마늘빵 1.2.5.6.12.16 로메인겉절이5.6 김치9 사과주스	친환경가바찰현미밥 육개장1.16 삼치데리야끼구이5.6 완자궁중떡볶이5.6.10 배추겉절이 김치(자율)9 과일(배)	김치찌개볶음밥2.5.6.9 달걀실파국1.9 우리말홍파이1.2.5.6 도토리묵채소무침5.6 김치9 저당요구르트2 야채스틱(자율)5.6		
<b>23일</b>	<b>24일</b>	<b>25일</b>	<b>26일</b>	<b>27일</b>	에너지:559.7kcal 탄수화물:59.2% 단백질:19.2% 지방:21.6% 칼슘:234.5mg 철분:4.8mg	
친환경오색밥 쇠고기토란국5.6.16 돈육사태떡집5.6.10 애호박버섯나물5.6 김치9 / 멜론 후식새알팔죽	친환경클로렐라쌀밥 홍나물김치국5.9 수제치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.16 파프리카감자채볶음5 김치9 포도(머루포도) 야채스틱(자율)5.6	치킨마요덮밥 1.5.6.15 미소된장국5.6 새우튀김&양상추샐러드 1.2.5.6.9.12 오이부추생채5.6 김치9 수제청글에이드	친환경찰현미밥 추어탕5.6 소떡강정1.2.5.6.10.12 꽃두부&양념장1.5.6 참나물무침 김치9 과일(사과)	친환경차조밥 삼색조랭떡국1.9 부추잡채5.6 가자미튀김1.2.5.6 배추겉절이 김치(자율)9 골드키위		
<b>30일</b>	<b>※ 알림마당</b> ♪ 급식기간 : 8.22~8.30(7회) / 9.2~9.30(19회) ♪ 식단사건 및 급식관련 자료를 광주상무초등학교 홈페이지⇒교육지원⇒학교급식 ⇒게시판 및 급식관리리를 통하여 제공하고 있으니 많은 관심 바랍니다. ♪ 매주 수요일에 다 먹는 날, 금요일에는 건강식의 날을 운영합니다. ♪ 본 식단은 예정식단이므로 부득이한 경우(기후, 시장성, 학교사정)에 다소 변경 될 수 있습니다. ♪ 급식에 관한 사항은 식생활관(☎370-2899)으로 문의하시기 바랍니다.					영양관리기준 : 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물 (55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)
친환경보리밥 어묵국 1.5.6.9 치즈달걀비 2.5.6.12.13.15 콩나물무침5 김치반볶음5 김치(자율)9 파인애플						




## 영양표시제

바르게 알고 먹으면 건강해집니다.




**1단계** 1회 제공량을 먼저 읽습니다.

1회 제공량은 1봉지입니다. (80g 285kcal)




**2단계** 총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.

2봉지가 들어 있으므로 총 2회 제공량입니다. (160g 570kcal)



**3단계** 얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.

내가 먹은 양에 따라 열량 및 영양성분의 양도 달라집니다.



[출처: 교육부 건강증진센터]


## 영양표시

확인해 봅시다.

**관심 있는 영양소를 확인하세요**


**당류**

많이 먹으면 **충치가** 생겨요.




**지방, 포화지방**

많이 먹으면 **똥똥해**져요.



**나트륨**

많이 먹으면 **건강에 해로워**요.



### 영양성분

1회 제공량 1개(80g)  
총 2회 제공량(160g)

1회 제공량 당 함량	% 영양소 기준치	
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

\*\*%영양소기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

**1회 제공량 1개(80g)  
총 2회 제공량(160g)**

이 제품의 총 제공량은 160g이고 한번에 먹기 적당한 양인 1회 제공량 80g을 기준으로 영양성분의 함량을 표시하였습니다.

**%영양소기준치**

1회 제공량만큼 먹었을 때 하루 필요한 영양성분의 몇 %를 섭취하게 되는지를 알 수 있습니다.

[출처: 식품의약품안전처]