

배움과 성장이
있는 행복한 상무
공동체



상 무 가 정 통 신

(12월~1월 식단표)

교무실 370-2804
식생활실 370-2899

월요일	화요일	수요일 다먹는날~	목요일	금요일 건강식의날	주간영양량
2일	3일	4일	5일	6일	에너지:543.0kcal 탄수화물:56.5% 단백질:19.8% 지방:23.7% 칼슘:211.0mg 철분:5.5mg
친환경통밀밥6 아욱된장국5.6.9 수제떡갈비&소스 1.2.5.6.10.16 시금치나물 진미채볶음 5.6.17 김치9 과일(사과)	친환경홍국밥 소고기미역국5.6.9.16 돼지갈비김치찜 5.6.9.10 아몬드묵무침5.6 김치9 /붕어빵1.2.5.6 야채스틱(자율)5.6	쇠고기시금치덮밥5.6.16 유부장국(팽이)5.6.9 회오리감자5.6 오이달래무침5.6 김치9 바나나블루베리주스2	친환경발아현미밥 부대찌개&생면 2.5.6.9.10 고등어단호박조림5.6.7 게맛살달걀말이1.5.6 김치9 과일(배)	친환경흑미밥 오색감자옹심이국 1.5.6.18 메추리알감자조림1.5.6 치즈김치전1.2.5.6.9 김자반볶음5 김치(자율)9 /과일(귤)	
9일	10일	11일	12일	13일	에너지:577.6kcal 탄수화물:59.6% 단백질:18.7% 지방:21.7% 칼슘:234.7mg 철분:4.6mg
친환경녹차칼슘밥 꽃게탕5.6.8 닭날개구이&웨이프자 2.5.6.12.15.18 청포묵김가루무침5.6 김치9 과일(사과)	친환경기장밥 보리소냉이된장국9.18 돈육숙주볶음 1.5.6.9.10 간장비빔국수5.6 김치9 과일(귤) 상추쌈&쌈장5.6	전복달영양죽15.18 쌀밥(자율) 또띠아고구마피자 2.5.6.12 오이사과초무침5.6 김치9 젤리11	친환경찰현미밥 달걀탕&소면1.5.6.15 김치무조림5.6.13.18 자장떡볶이1.5.6 김치9 다래(골드)	김치치즈볶음밥2.5.6.9 미소된장국5.6 호떡1.2.5.6 콩나물무침5 김치9 수제요구르트&시리얼 2.5.6 야채스틱(자율)5.6	
16일	17일	18일	19일	20일	에너지:611.5kcal 탄수화물:59.7% 단백질:18.2% 지방:22.2% 칼슘:247.6mg 철분:5.6mg
친환경잡곡밥5 소고기무국 5.9.16 고등어카레구이2.5.6.7 나비모양크림파스타 1.2.5.6.10 김치9 모듬과일(푸딩)11	친환경잡곡밥5 근대된장국5.6.9 LA돼지갈비구이5.6.10 파래해물전1.5.6.9.18 김치9 방울토마토12 상추쌈(자율)5.6	참치야채볶음밥5.10 김치어묵우동1.5.6.9 닭봉후라이드튀김 1.2.5.6.15 세발나물무침 김치9 다래(레드)	친환경찰현미밥 해물찜팽국 1.5.6.9.13.17.18 탕수육 1.2.5.6.10.12 냉이된장무침5.6 김치9 과일(귤)	찰밥&김구이 무청시래기된장국5.6.9 떡볶이&치즈볼 1.5.6.12. 무배생채 김치(자율)9 후식동지죽	
23일	24일	25일	26일	27일	영양관리기준 : 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물 (55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)
친환경보리밥 대구매운탕5.6.9.18 오리훈제/무쌈1.5 들기름부추깨무침5.6 김치9 과일샐러드1.2	친환경가바찰현미밥 팽이버섯된장국5.6.9 묵살찜스테이크 5.6.10.12 숙주나물무침 봄동겉절이5.6 김치(자율)9 크리스마스케이크 1.2.5.6	성탄절	치밥&김가루1.5.6.15 맑은콩나물국5.9 우리밀호빵1.2.5.6 스크림블에그1.5 오이부추생채5.6 김치볶음5.9 파인애플	어묵볶음밥1.5.6 달걀실파국1.9 딸기크레페1.2.5.6 무생채 김치9 저당요구르트2	
30일	31일	1일	2일	3일	영양관리기준 : 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물 (55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)
친환경녹미밥 육개장1.16 반반순살치킨 1.2.4.5.6.12.15 콩나물잡채5.6 김치9 골드키위	만두떡국1.5.6.10.16 쌀밥(자율) 돈등심커블렛&소스 1.2.5.6.10.12 유채된장무침5.6 김치9 수제딸기바나나주스2	신정	잔치국수1.5.6.9.18 쌀밥(자율) 닭다리오븐구이15 갑오징어초무침5.6.17 김치9 딸기마들렌도넛1.2.5.6	카레라이스2.5.6 소시지핫도그 1.2.5.6.10.12 툇오이무침5.6 김치9 핫초코2.5	

※ 알림마당

- ☞ 급식기간 : 12.1~12.31(21회), 1월2~3일(2회) 총 23회
- ☞ 식단사진 및 급식관련 자료를 광주상무초등학교 홈페이지⇒교육지원⇒학교급식 ⇒게시판 및 급식갤러리를 통하여 제공하고 있으니 많은 관심 바랍니다.
- ☞ 알레르기 정보 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 식단에 표시하였습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ☞ 매주 수요일에 다 먹는 날, 금요일에는 건강식의 날을 운영합니다.
- ☞ 본 식단은 예정식단이므로 부득이한 경우(기후, 시장성, 학교사정)에 다소 변경될 수 있습니다.
- ☞ 급식에 관한 사항은 식생활관(☎370-2899)으로 문의하시기 바랍니다.

▷ 식재료의 원산지 안내

친환경 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	명태 /가공품	미꾸라지 /가공품	낙지, 오징어, 우럭, 꽃게, 참조기/가공품	광어, 농민지, 농국수	콩(두부류, 콩국수)	Non-GMO
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	중국산 (국내이식산)	국내산	국내산	국내산	된장,간장, 두부,콩나물



★ 식품첨가물은 무엇일까요?

식품을 가공하고 조리할 때 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위 내에서 부패방지, 영양 강화, 착색·착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.

대표적 식품 첨가물 종류

착색료, 보존료, 향미증진제, 발색제, 감미료, 산미료, 표백제, 팽창제, 유화제 등이 있습니다.

착색료	보존료	향미증진제	발색제	감미료
<p>▶ 정의 식품에 색을 부여하거나 원래의 색을 복원시키기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 식용색소(황색제4호, 카라멜 색소 등)</p>	<p>▶ 정의 미생물에 의한 변질을 방지하여 식품의 보존기간을 연장하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 소르빈산, 안식향산 등</p>	<p>▶ 정의 식품의 맛이나 풍미를 증진시키기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 L-글루탐산나트륨(MSG) 등</p>	<p>▶ 정의 식품의 색소를 유지 또는 강화하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 아질산나트륨 등</p>	<p>▶ 정의 식품에 단맛을 부여하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 아스파탐 등</p>
 <p>소스류 떡</p>	 <p>간장 딸기잼</p>	 <p>조미료 냉동어묵</p>	 <p>염 소시지</p>	 <p>단무지 꿀</p>

★ 식품첨가물이 든 식품을 많이 먹게 되면?

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가 받아 사용하지만 우리가 하루에 섭취하는 가공식품의 수가 많고 다양한 식품첨가물이 포함되어 있어 과다섭취 등 오남용이 문제가 됩니다.

성격이 괴팍해져 말말과 나쁜 행동을 하게 된다.



기분이 우울해져 울게 된다.



아토피 피부염으로 몹시 가려워진다.



살이 너무 찌서 비만이 된다.



★ 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

1. 제철 식품과 자연식품을 이용하여 음식은 되도록 집에서 만들어 먹기
2. 식품표시를 확인하고 식품첨가물이 적게 들어있는 식품 고르기
3. 다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 하기



화학조미료 사용을 가급적 제한하고 다시마, 멸치, 버섯 등의 천연조미료를 사용한다.



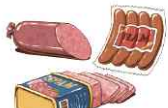
끓는 물에 데치거나 미지근한 물에 5~10분 동안 담갔다가 조리한다.



목이 마르면 음료수 대신 물을 마시도록 한다.



면을 한번 데쳐서 산화방지제와 착색제 등을 제거한다.



끓는 물에 한번 데쳐내고 조리한다.



과일과 채소의 섭취량을 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 한다.