군서초등학교	친환경 무상급식 10월 식단계획표 및 영양소식지	발행인 : 교장선생님 기획/편집 : 영양선생님		
월	화	수<잔반없는날>	목	금
본교 염도: 0.6%	3(개천절)	4(생일축하 날)	5	6
염도기준(%) 0.1~0.3 매우싱거움 0.5~0.7 약한싱거움 1.0~1.2 보 통 맛 1.3~1.5 짠 맛		현미찹쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.18) 시금치나물무침(5.6.13) 스테이크(★,♡) /(1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(9) 초코케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/26.3/122.1/3.3	흑미밥 닭곰탕(15) 참나물무침(된장)(5.6.13) 해물우동면볶음 (5.6.9.13.17.18) 깍두기(9) 발효유(딸기)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/20.2/174.9/1.9	기장밥 근대된장국(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 콩나물맛살무침(1.5.6.8) 깍두기(9) 인절미토스트(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/24.3/120.5/2.2
9(한글날)	10	11<잔반없는날>	12	13
	찰보리밥 쇠고기청포탕(5.6.16) 오리불고기(5.6.13) 해물파전(1.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 761.7/27.4/120.4/3.7	돈짜장(보리밥) (5.6.10.13) 단무지무침 꼬지어묵(야채)(1.5.6) 깍두기(9) 단감, 발효유 (블루베리드링크)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/20.2/189.8/1.4	현미찹쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12. 13.15.16.18) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 도라지오이생채 (5.6.13), 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 551.4/20.1/123.3/2.5	차수수밥 아욱된장(5.6.18) 닭갈비(5.6.13.15) 구운김 백김(9), 사과 에너지/단백질/칼슘/철 552.2/17.4/130.3/2.2
16	17	18<잔반없는날>	19	20
현미찹쌀밥 모듬어묵국(1.5.6.9) 미역줄기볶음(1.2.5.6.10. 13.15.16) 닭다리구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 귤 에너지/단백질/칼슘/철 577.1/27.2/139.5/2.3	보리밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 깍두기 k(9) 통과일배주스(착즙)(13) 현미순두부/양념장 (5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/20.7/143.2/2.2	치킨마요덮밥/소스 (1.5.6.13.15.18) 콩나물된장국(5.6) 오이무침(13) 배추김치(9) 발효유(앙팡)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 734.5/21.2/202.9/2.5	찰보리밥 닭개장(5.6.15.18) 가지어묵볶음(1.5.6.13) 생선커틀렛/탈탈소스(수)(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/27.6/176.8/3.1	기장밥 홍합무국(5.6.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 오리훈제구이/소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/27.2/113.2/3.8
23	24	25<잔반없는날>	26(학생희망메뉴)	27
혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.6.9) LA돼지갈비찜(5.6.10.13) 버섯잡채(5.6.13.16) 파김치(9) 감(반건시)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 656.1/21.8/102.7/2.5	차조밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.18) 순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16) 애호박새우젓볶음(9) 구운김, 깍두기k(9) 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/14.2/110.7/3.2	돼지고기카레(보리밥) (2.5.6.10.12.13.16.18) 근대무침(5.6.13) 탕수만두(1.5.6.10.11.12. 13.16.18) 깍두기(9), 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/17.0/84.1/4.3	율무밥 낙지연두부국(5.6.18) 청포묵김무침(5.6.13) 돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 858.5/24.6/172.8/2.3	율무밥 낙지연두부국(5.6.18) 청포묵김무침(5.6.13) 돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 535.8/22.9/101.5/1.9
30	31	균형잡힌식사		
검정콩밥(5) 오징어무국(5.6.17.18) 양배추찜과 두부쌈장 (5.6.13) 돼지고기수육(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 보쌈김치(9), 배 에너지/단백질/칼슘/철 613.1/31.6/135.3/2.3	옥수수밥 단배추된장국(5.6.16) 건파래볶음(13) 장어양념구이(건) (5.6.12.13.18) 깍두기(9), 귤 에너지/단백질/칼슘/철 909.8/26.1/138.3/15.3			

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복,홍합,굴)⑲잣등의 **알레르기 유발식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.**

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	식육가공품	삼치	낙지	오징어	두부/연두부	쌀	김치, 고춧가루
원산지	국내산/한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 햇토미 (친환경)	국내산

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시는 군서초등학교 홈페이지-급식게시판**에서 확인하실 수 있습니다.

(www.kunseo.es.kr 급식실->이달의 식단, 급식게시판, 영양상담)홈페이지-영양상담실도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.

★ 본교는 **친환경 급식 지원 대상 학교**로 선정되어 **농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품**으로 공급합니다.

영양소식지

따뜻한 어울림과 활기찬 배움으로 세계를 꿈꾸는 우리

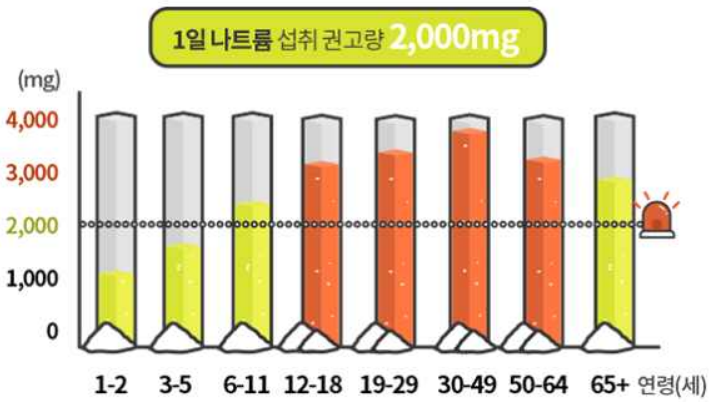
❦ 안내에 대하여 ❦

문의전화 : 031-364-5308

업무관련 : 급 식 실

덜 짜게 먹어요
(우리가 주의해야 할 나트륨)

● 우리들은 나트륨과 당류를 얼마나 섭취하고 있을까요?



출처 | 질병관리본부(2019년 기준)

● 나트륨을 많이 먹었을 때 생기는 문제점은?

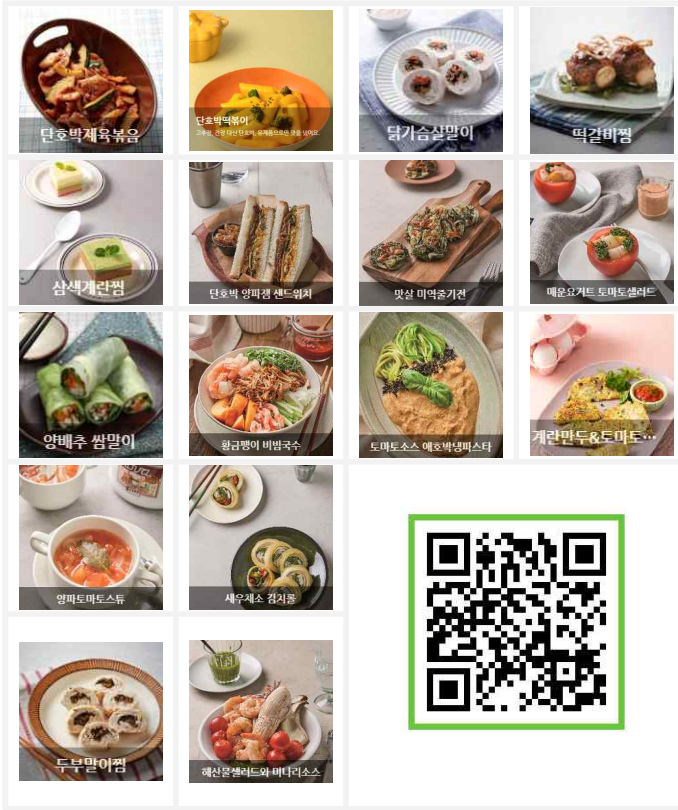
- 고혈압
- 뇌졸중
- 신장질환
- 골다공증

● 덜 달게 실천방법은?

1. 나트륨이 적은 제품 선택
2. 소금 대신 천연조미료 사용
3. 국, 탕, 찌개의 국물 소량 섭취
4. 신선한 채소, 우유 섭취
5. 외식 및 배달 주문 시 '싱겁게'와 '소스는 따로 주세요' 라고 주문
6. 가정 간편식 조리시 채소 추가 및 양념 조절

자료 및 그림 출처 : 식품의약품안전처(나트륨 · 당류 줄이기 온라인 홍보관)

나트륨 저감 조리법



매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날

2008년 10월 15일 유엔(UN)에서 제정한 지구촌 캠페인

자료출처 : 질병관리청