

## ▶ 12~1월 영양소식 및 급식 식단표 ◀

학부모님께.

안녕하십니까? 12~1월 식단에는 「청평 어린이 문화 축제」 체험 부스 활동을 통해 추천 받은 학생 식단이 포함되어 있습니다. 청평초 학생들은 한 해 동안 다양한 배움으로 균형 잡힌 식생활이 무엇인지 알고, 모든 친구들이 함께 즐길 수 있는 식단을 구성하는 어린이로 성장하였습니다.

올해도 변함없이 학교급식에 많은 관심과 사랑을 보내주셔서 감사드리며, 12~1월 영양소식과 식단표를 아래와 같이 알려드리니 참고하시기 바랍니다.

### ☀ 12월 14일(금)

#### ● 추천 식단

밥	검정콩밥	
국	맑은미역국	
주찬	돼지불고기	
부찬	매콤콩나물무침	
김치	볶음김치	

#### ● 추천 이유

\* 추천 이유 : 콩밥은 성장에 콩국, 미역국은 체력을 기른다. 콩나물은 영양분이 많고 적당한 단백질과 멸치는 칼슘이 많다. 쌀국수는 배변이 잘 된다.

### ☀ 12월 27일(목)

#### ● 추천 식단

밥	서리태조각콩밥	
국	참치김치찌개	
주찬	닭볶음탕	
부찬	고구마맛탕	
김치	배추김치	
후식	딸기	

#### ● 추천 이유

\* 추천 이유 : 콩밥이 몸에 좋고 고구마와 김치는 화상 조합이고 아이들 참치김치찌개를 좋아하는 고기는 맛있고 쿠키는 딸기향이 좋아서

### ☀ 12월 18일(화)

#### ● 추천 식단

밥	찰밥	
국	설렁탕	
주찬	훈제연어구이	
부찬	미역초장무침	
김치	석박지	
후식	아이스슈	

#### ● 추천 이유

\* 추천 이유 : 대부분 친구들이 좋아하고, 친구들이 밥까지도 좋아하는 것 같고, 맛있는 콩이 많이 있어서 시

### ☀ 12월 31일(월)

#### ● 추천 식단

밥	현미밥	
국	미소된장국	
주찬	치즈닭갈비	
부찬	오리엔탈샐러드	
김치	백김치	
후식	유자주스	

#### ● 추천 이유

\* 추천 이유 : 닭갈비가 맵기 때문에 백김치를 썼다. 현미밥은 건강해진다. 또 건강해지기 위해 샌드위치는 먹고 그나마 몸에 나쁘지 않은 과일주스를 썼다.

자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.

식재료 원산지 표시	쌀 (백옥쌀)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	태국산	러시아산	국내산						

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (국내산) 제품 사용

**알레르기 정보**  
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다.  
기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

월	화	수	목	금
3 *생일데이	4	5 (수다날)	6	7
발아현미밥 쇠고기미역국 5.6.14.16.18. 사태영양찜 5.6.10.13. 새송이파프리카볶음 하트फल 5.13. 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 626.3/31.4/135.6/4.3	찰옥수수밥 돈육김치찌개 9.10.13. 삼치데리야끼 2.5.6.13. 얼갈이된장무침 5.6.13. 포도주스 5.13. 백김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 614.8/23.8/310.3/3.5	깍두기볶음밥 2.5.6.9.10.13.18. 유부된장국 5.6.13. 돼지고기두루치기5.6.10.13.18 명엽채우영볶음 5.6.13. 청포도 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 641.2/28/211/4.8	차조밥 들깨버섯탕 5.6.13. 닭봉관동조림 5.6.12.13.15. 모듬샐러드/오리엔탈드레싱 1.5.6.12.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 555/22.5/471.2/3.9	울우밥 순댓국 5.6.10.13. 달걀장조림 1.5.6.13.16. 김치오징어전 6.9.13.17. 굴 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 692.1/28.8/199.4/5.6
10	11	12 (수다날)	13	14 < 3학년 추천 >
차수수밥 대구지리탕 5.6.13. 낙지치즈떡볶 2.5.6.13. 새우맛연근튀김 5.6.9.13. 케플주스 5.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 592.6/24.1/524.3/4.3	흑미밥 사골우거지국 5.6.16. 블루베리훈제오리 13. 단호박버터옥수수 1.2.5.13.16. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 651.7/28.2/167.1/5.2	기장밥 쫄자장면 1.2.5.6.10.13. 중화풍동심볶음 5.6.10.12.13. 고추잡채 5.6.10.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 719.2/31.2/115.1/4	혼식 5. 두부고추장찌개 5.6.13.16. 케이준샐러드 1.2.5.6.13.15. 멀치아몬드볶음 13. 메론 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 601.3/29.7/432.1/3.9	감정공밥 5. 맑은미역국 5.6.13. 돼지불고기(간장) 5.6.10.13. 매콤콩나물무침 5.13. 볶음김치 5.9.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 561/27/179.9/4.3
17	18 < 4학년 추천 >	19 (수다날)	20	21
암막밥 청국장찌개 5.6.9.13.16.18. 관동기 1.2.5.6.12.13.15. 오이표고버섯볶음 5.6. 파인애플 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 683.3/35.4/227.2/5.3	찰밥 설렁탕 5.6.13.16. 훈제연어구이/와사비간장 5.6.13.18. 미역초장무침 5.6.13. 아이스슈 1.2.5.6.13. 석박지 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 570.3/26.3/268.7/3.2	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13. 아육된장국 5.6.13.18. 표고버섯탕수 2.5.6.13. 부추양파무침 5.6.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 602.3/21.3/205.9/5.2	고구마밥 쇠고기무국 5.6.13.16. 오삼불고기 5.6.10.13.17. 두부숙갓무침 5.6. 포도주스 5.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 610/27.4/319.5/4	발아현미밥 참나물버섯매운탕 5.6.13.14.16.18. 수제떡갈비 2.5.6.10.13. 브로콜리볶음 5.6.13. 수수팔떡 5.13. 나박김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 634/29.2/317.9/7.1
24	25	26 (수다날)	27 < 5학년 추천 >	28
녹차칼슘밥 육개장 1.5.6.8.16. 두부데리야끼 5.6.13. 양상추샐러드 1.5.12.13. 크리스마스케이크 1.2.5.6.10.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 565.9/19.8/172.4/4.1	크리스마스 	곤드레나물밥/간장양념장 5.6.13. 달걀실파국 1.5.6.13. 고등어카레구이 2.5.6.7.13.16. 도토리묵채소무침 5.6.13. 볶음김치 5.9.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 618.5/27.7/196.2/4.8	서리태조각공밥 5. 참치김치찌개 5.9.13. 닭볶음탕 5.6.13.15. 고구마맛탕 5.13. 딸기 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 661.1/35.7/369.3/4.9	차수수밥 잔치국수 5.6.9.13.18. 곤약돈육조림 5.6.10.13. 더덕오이무침 5.6.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 655/29.1/345.5/4.3
31 < 6학년 추천 >	1/1	1/2 (수다날)	1/3 *생일데이	1/4
현미밥 미소된장국 5.6.13. 치즈닭갈비 2.5.6.13.15. 오리엔탈샐러드 유자주스 백김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 602.5/25.1/403/4.5	신정 	칼슘기장밥 5. 떡만둣국 1.5.6.10.13.16. 오렌지소스가자미구이 2.5.6.13. 치커리사과초무침 5.6.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 644.6/30.7/469.9/3.7	완두콩밥 홍합미역국 5.6.13.18. 매실돼지갈비찜 5.6.10.13. 열무된장무침 5.6.13. 수제화케익 1.2.5.6.13. 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 631.2/23.8/207/3	참보리밥 순두부찌개 5.6.9.10.13. 메이플크로켓 1.2.5.6.10.13.16.18. 모듬채소무침 5.6.13. 레드글로브 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 623.7/21.2/184.2/5

\* 상기 식단은 학교급식 사정으로 인하여 변경될 수 있음을 알려드립니다.