

2024년 12월 학교급식 식단표



광주동신여자고등학교

	12/2 (월)	12/3 (화)	12/4 (수)	12/5 (목)	12/6 (금)
중식	친환경잡곡밥(5) 오리탕(5.6.13) 통갈비햇바(1.5.6) 콩나물무침(5.6) 다시마&초고추장(5.6.13) 보쌈김치(9) 크로플&아이스크림(1.2.5.6)	테리야끼불고기주먹밥(1.5.6.10.13) 김치우동(1.5.6.7.9.13.18) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13) 양배추참깨샐러드(1.5) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 망고스틴	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) LA돼지갈비조림(10.13) 들깨죽순나물(5.6) 멸치견과류볶음(5.6.9.13) 배추김치(9) 티라미수달기케이크(1.2.5.6)	짜장밥(5.6.10.13.16) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 숙성등심꿔바로우(1.5.6.10) 야채잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 과채음료(13) 소보로 크로와상&버터&딸기잼(1.2.4.5.6.13)	불고기마요알밥(1.5.6.10.13) 매콤소고기무국(5.6.16) 타레소스연어구이 배추김치(9) 엔요(2)
	평균영양량 - 열량 : 1061.1kcal 단백질 : 43.6g 칼슘 : 227.2mg 철분 : 6.1mg				
석식	친환경잡곡밥(5) 열무된장국(5.6.9) 제육볶음(5.6.10.13) 상추&마늘&쌈장(5.6.13) 애호박부침개(1.5.6)&배추김치(9) 참가감자묵&간장양념(5.6.13) 바나나우유(2)	친환경잡곡밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 햄전(1.6.10)&싸먹는김 고등어묵은지조림(5.6.7.9.13) 숙주나물무침(5.6) 깍두기(9) 수제블루베리라떼(2)	밥&참치마요&김자반(1.5.16.18) 맑은순두부국(1.5.6.9) 양념숯불닭구이(2.5.6.10.13.15.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 양배추케첩마요샐러드(1.5.12) 배추김치(9) 사과	친환경잡곡밥(5) 사골복어국(1.5.9.13.16) 돈육달걀장조림(1.2.5.6.10.13) 매콤오징어볶음(5.6.13.17) 등그랑탕(1.5.6.10) 배추김치(9) 포테이토모짜찰핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16)	친환경잡곡밥(5) 애호박찌개(5.6.9.10) 훈제파닭(13.15) 콘치즈(1.2.5.13) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 얼려먹는비타민음료
	평균영양량 - 열량 : 1023kcal 단백질 : 56.5g 칼슘 : 371.5mg 철분 : 5.4mg				
	12/9 (월)	12/10 (화)	12/11 (수)	12/12 (목) 글로벌데이	12/13 (금)
중식	친환경잡곡밥(5) 카블면&후라이(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 타코야끼(1.5.6.7.13.18) 매콤반달단무지 얼갈이겉절이(5.6.13) 깻잎순나물(5.6) 청포도	친환경잡곡밥(5) 갈비탕(5.6.16) 허니순살치킨(1.5.6.15) 양파고추장야끼(5.6.13) 오징어&브로콜리숙회(5.6.13.17) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6.9) 삼겹살구이(10) 키조개관자치즈구이(9.13.18) 칼빔면(5.6.13.16) 보쌈김치(9) 파인애플	친환경쌀밥(자율)&맑은미역국(자율)(5.6) 붕글레파스타(1.5.6.18) 콘치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 함박스테이크샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) 모듬피클 배추김치(9) 프리바이오틱스(소다음료)(2)	
	평균영양량 - 열량 : 1173.4kcal 단백질 : 39.6g 칼슘 : 234.7mg 철분 : 4.8mg				
석식	김치치즈볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은감자국(5.6.13) 통등심수제돈가스(2.5.6.10.12.13) 연근샐러드(1.3.5.12.13) 석박지(9) 사과주스(13)	스팸마요알밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 육개장(1.5.6.16) 회오리감자+치즈시즈닝(5.6) 열무물김치(9.13) 쌈배추겉절이(9.13) 사과매실주스			
	평균영양량 - 열량 : 1121.6kcal 단백질 : 31.8g 칼슘 : 267.4mg 철분 : 3.7mg				
	12/16 (월)	12/17 (화)	12/18 (수)	12/19 (목)	12/20 (금) 저탄소일
중식	비빔밥(5.6.10.13) 시래기된장국(5.6.9) 삼겹수육(5.6.10) 보쌈김치(9) 라이프요구르트(2) 밤티라미수(1.2.5.6.10.13)	달걀야채볶음밥(1.5.6.13.18) 콩나물김치찌개(5.9) 참스테이크볶음(5.6.10.13) 투움바라자냐(1.2.5.6) 가지튀김(1.2.5.6) 배추김치(9) 굴	친환경잡곡밥(5) 꼬지떡&어묵탕(3.5.6.9.13) 목심대패불고기(2.5.6.10.13) 계란말이(1) 불닭소스팽이버섯구이(5.6.13) 깍두기(9) 수제딸기라떼(2.13)	나주곰탕(1.5.6.10.16) 오이&오이고추&쌈장(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6) 보쌈김치(9) 깍두기(9) 흑당버블티(2.13)	고추참치주먹밥(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 팔각국수(6.13) 통살새우튀김샐러드(1.2.5.6.9) 콩나물무침(5.6) 보쌈김치(9) 열무물김치(9.13) 과즙허브음료(13)
	평균영양량 - 열량 : 1129.7kcal 단백질 : 46.9g 칼슘 : 424.1mg 철분 : 5.4mg				
석식	짜장면(2.5.6.10.13.16) 달걀파국(1.5.6.9.13) 버섯&등심탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 시금치나물(5.6) 반달단무지 배추김치(9) 쥬시클(13)	친환경잡곡밥(5) 왕만둣국(1.5.6.9.10.16.18) 숯불오리주물럭(5.6.12.13) 파래자반무침(5.6.13) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 카라멜팝콘(2.5)	유부초밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 소고기무국(5.6.16) 떡볶이(1.5.6.13) 꼬들단무지무침 방풍나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 떠먹는골드키위	갈비맛치밥(1.15) 맑은미역국(5.6) 꼬들무채장야끼 우렁살야채초무침(5.6.13) 배추김치(9) 포도주스(13)	친환경잡곡밥(5) 복어무국(1.5.6.9) 목살갈비구이(5.6.10.13) 겨자양파부추철임(5.6.13) 고추장진미채볶음(5.6.13.17) 보쌈김치(9) 배
	평균영양량 - 열량 : 847.6kcal 단백질 : 38.3g 칼슘 : 324.2mg 철분 : 6.2mg				

2024년 12월 학교급식 식단표



광주동신여자고등학교

	12/23 (월)	12/24 (화)	12/25 (수)	12/26 (목)	12/27 (금)
중식	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 숙주나물무침(5.6) 멸치견과류볶음(5.6.9.13) 배추김치(9) 바나나	친환경쌀밥(자율) 아라비아파스타(1.5.6.10.12.13) 콘크리트피자(2.5.6.10.12.16.18) 오리엔탈샐러드(1.3.5.6.12.13) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16) 오이피클&배추김치(9) 생크림카스테라(1.2.5.6)		김치콩나물밥&양념장(5.6.9.10.13) 얼갈이된장국(5.6.9) 오리훈제야채볶음&머스타드(1.2.5.6) 콩자반(5.6.13) 깍두기(9) 청포도 황치즈타르트(1.2.5.6)	친환경쌀밥(자율) 맑은미역국(자율)(5.6) 배추김치(9) 브리오슈핫치킨모짜렐라버거(1.2.5.6.10.12.15.16) 코울슬로샐러드(1.5.6.13) 벌집감자튀김(5.6.12) 제로스파클링
	평균영양량 - 열량 : 1042.8kcal 단백질 : 37g 칼슘 : 299mg 철분 : 3.6mg				

석식	친환경잡곡밥(5) 꽃게된장찌개(5.6.8) 직화떡갈비&파채무침(5.6.10.13.15.16.18) 베이컨감자채볶음(10) 명엽채볶음(5.6.13) 배추김치(9) 젤리음료			친환경잡곡밥(5) 팜뽕순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 양배추콘샐러드(1.5.13) 청경채나물(5.6) 배추김치(9) 파인애플	
	평균영양량 - 열량 : 776.2kcal 단백질 : 30.5g 칼슘 : 215.7mg 철분 : 3.2mg				

	12/30(월)	12/31(화)
--	----------	----------

중식	친환경쌀밥(자율) 나가사키팜뽕(5.6.9.13.17.18) 튀김만두(1.5.6.10.16.18) 사과치커리무침(5.6.13) 배추김치(9) 떠먹는키위	한우소머리국밥(5.6.16) 하트함박꼬지(2.5.6.10.12.15.16.18) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 깍두기(9) 샤인머스켓유산균음료(2) 초코케이크(1.2.5.6)	
	평균영양량 - 열량 : 817.7kcal 단백질 : 26.4g 칼슘 : 143.4mg 철분 : 3.9mg		

석식	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국(5.6) 찜닭볶이(5.6.13.15) 고로케샐러드(1.2.5.6.13) 삼입국화나물(5.6.13) 배추김치(9) 굴	참치김치구운주먹밥(1.2.5.6.10) 매콤콩나물국(5.6.9) 자이언트닭다리튀김(1.5.6.12.13.15.16) 양배추케첩마요샐러드(1.5.12) 무피클(13) 배추김치(9) 스위트플럼자두스	
	평균영양량 - 열량 : 814.6kcal 단백질 : 40.7g 칼슘 : 221.1mg 철분 : 6.5mg		

* 본 식단은 시장동향 및 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다

2024학년도 학교급식기본계획에 의거 월 1회 저탄소의 날, 글로벌데이를 시행합니다.

본 식단은 학교급식 영양관리기준에 맞도록 작성하고 있습니다. 열량은 760(±10%)kcal, 단백질은 총 공급에너지 중 (7~20%), 칼슘은 234mg이상, 철분 3.7mg이상

[알레르기 유발식품] : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑳갯

[원산지 표시]

구분	소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	달걀	양고기	영소고기	쌀	배추김치 (배추,소금, 고춧가루)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	달걀,땅콩, 조식물유	미꾸라지	뱅징어	낙지	명태 (명태,복어 채워)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다량어	아귀	주꾸미	가리비, 연개	전복	방어	부세
원산지	국내산 (한우, 2등급 이상)	국내산 (2등급 이상)	국내산 (우항 생계)	국내산 (우항 생계)	국내산 (우항 생계)	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
(가공품)	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산	국내산, 외국산	국내산	외국산	국내산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산	외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산

학교 급식에서 축산물은 HACCP인증 제품만을 의무사용되고 있습니다. (학교급식법 시행규칙 제4조제1항)

12월 친환경 식재료 : 쌀, 찹쌀, 콩나물, 숙주, 닭, 오리, 달걀 등 / Non-GMO 사용 - 된장, 간장, 국간장, 고추장, 두부, 물엿, 옥수수 등

◆ 식사 전 손 씻기와 손 소독을 하고 식생활관으로 들어옵니다.

◆ 새치기 하지 않고, 한 줄로 서서 배식을 기다립니다.

◆ 급식실 음식은 밖으로 가져나가지 않습니다. (식중독 위험)

◆ 식수대(정수기)에서 손을 씻지 않습니다.