

6월 학교급식 예정 식단 및 영양소식지

담당부서 : 예체환경부 / 연락처: 031- 8063-1817(1800)

아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.
 주별 식재료원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

영양량 및 원산지 표시	쌀 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지 /쭈꾸미	고등어	명태 동태 /코다리	갈치 /조기	오징어	꽃게	두부 /콩비지	다랑어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국산콩	원양산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용)

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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19. 잣
 식단표 옆에 번호로 표시합니다.
 *특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 **각별한 주의**를 부탁드립니다.

월	화	수<그린데이>	목	금
	1일	2일	3일	4일
	혼합잡곡밥(5.) 도토리묵냉국 (1.5.6.9.13.16.) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13.) 칠리감자조림(5.6.12.13.) 열무김치(9.) 청포도	투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13.16.) 사파리치킨샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 오이피클(13.)/ 브라운브레드(1.2.5.6.13.) 과일주스(13.)	가바쌀밥 닭개장(5.6.15.16.) 임연수옛장조림 (2.5.6.13.18.) 애너타리깨소스무침(13.) 배추김치(9.) 뮤즐리과일토폰요거트 (2.5.6.11.)	울무밥 우렁살된장국(5.6.13.18.) 돼지갈비묵은지찜 (5.6.9.10.13.18.) 우영명엽채조림(5.6.13.18.) 백김치(19.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.)
7일 (생일 축하의 날)	8일	9일	10일	11일
차조밥 조랭이떡미역국(5.6.13.16.) 해물콩나물볶음(5.6.9.13.) 시금치버섯무침 배추김치(9.) 크로플(1.2.5.6.13.)	칼슘찜쌀밥 시래기된장국(5.6.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.18.) 소고기가지볶음 (5.6.12.13.16.18.) 오이김치(9.) 수박	계란등뽕샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 땡초고기볶음밥 (1.5.6.10.13.) 치즈토마토샐러드 (2.12.13.) 깍두기(9.) 바나나우유(2.)	흑미밥 두부고추장찌개(5.6.9.13.) 콤샐러드(1.2.5.6.12.13.) 돈까스(카레소스) (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.) 깍두기(9.) 김구이(13.)	클로렐라밥 몽글해물순두부짬뽕탕 (5.6.9.10.13.17.18.) 매콤자장돈육볶음 (5.6.10.13.16.) 멸치호두조림(5.6.13.14.) 총각김치(9.) 과일화채(2.11.)
14일	15일	16일 (동남아 음식 체험의 날)	17일	18일
비빔밥(볶음고추장) (5.6.13.16.18.) 다시마무채국(5.6.9.) 닭다리구이 (2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 수리취떡	차수수밥 베이컨김치찌개(5.9.10.13.) 허니버터고등어구이(2.7.) 꽃맛샐러드 (1.2.5.6.13.16.18.) 열무김치(9.) 아이스크림(1.2.5.)	나시고랭 (1.5.6.13.15.18.) 유부장국(5.6.8.9.13.18.) 뿌팟퐁커리 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.) 망고스틴 요거트(2.)	녹두밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 치즈매콤닭갈비 (2.5.6.12.13.15.18.) 애호박새송이볶음(5.) 배추김치(9.) 키위	기장밥 차돌된장찌개 (5.6.13.16.18.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 썩갠두부무침(5.13.) 오이김치(9.) 치즈볼(1.2.5.6.)
21일	22일	23일	24일	25일
시험기간				
			조각서리태밥(5.) 황태콩나물국 (1.5.6.13.18.) 샤먹는오리고기 쫄면무침(5.6.13.) 나박김치(9.) 아이스크림(1.2.5.)	홍국쌀밥 호박잎된장국(5.6.) 크리미어니언치킨 (1.2.5.6.13.15.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 자두
28일	29일	30일 (전라도 음식 체험의 날)		
발아현미밥 게살스프(1.5.6.8.13.18.) 달갈찜 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18.) 오이김치(9.) 과일주스(13.)	보리밥&소고기약고추장 (5.6.13.16.) 닭칼국수(1.5.6.13.15.18.) 제육볶음(5.6.10.13.) 열무김치&무생채(9.13.) 골드파인애플	칼슘찜쌀밥 전주 콩나물국 (5.6.9.17.) 담양 떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 전주한옥마을 바게트버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 돌산 갓김치(9.) 임실 치즈요거트(2.)		

6월 영양소식지(급식실 예절안내)



밥, 국 받을 때



반찬 받을 때



수저는 손잡이 쪽을 잡고
음식이 닿는 곳을 만지면 안 돼요!

반찬 받을 때는 반찬칸이 앞으로 가도록!
밥, 국 받을 때는 밥, 국 칸이 앞으로 가도록!



식사 후 앉은 자리에서 잔반은 국칸에 모아오기
분리수거(플라스틱, 비닐, 뼈 등) 하기!



일반쓰레기와 남은 음식물은 구분하여 버리고
음식물이 옆으로 튀지 않게 구멍안으로 속 버리기!



숟가락, 젓가락 분리해서 놓는다.



식판은 지그재그로 가지런히 놓는다.

2021. 5. 28.

배곧해솔중학교장

직인생략