



가 정 통 신 문

(학생안전부 제 2021-90호 ☎031-490-4864)

학교비전

배움의 즐거움으로 꿈을
찾아가는 행복한 학교

2021년 6월 식단 및 교육자료(영양, 위생)

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
★ 알레르기정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4. 땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15. 닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)19.자	1 [중식] *완두콩밥 *연두부청경채새우탕 (5.6.9.18) *닭찜 (안동식) (5.6.8.15.) *취나물볶음 (5.6.) *배추김치 (9.) *오렌지 *720.3/37.8/228.7/5.3	2 [중식] *스파게티 (1.2.5.6.12.16.) *감자크림스프 (2.13.) *마늘바게트빵 (2.5.6.13.) *깍두기 & 오이피클 (13) *매론 * 724.9/24.3/281.8/2.7	3 [중식] *혼합잡곡밥 (5.) *쇠고기무국 (5.6.16) *방풍나물 (고추장) (5.6.) *명태순살탕콩튀김 (1.4.5.6.) *배추김치 (9.) *타르타르소스 (1.5.6.12.13.) *대추방울토마토 (12.) *711.2/28.9/250.6/3	4 [중식] *보리밥 *복어채무국 (9.) *도토리묵채소무침 (5.6.) *돈육두루치기 (5.6.10.) *배추김치 (9.) *수박 751/44.3/239/4.3
7 [중식] *흑미밥 *들깨무채국 (5.6.16) *숙주미나리무침 (5.6.18.) *비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.) *배추김치 (선택) (9.) *갓김치 *파인애플 *736.4/29/200.9/3.3	8 [중식] *귀리밥 *꽃게탕 (5.6.8.9.17) *마늘종어묵볶음 (1.5.6.13.) *감자부침개 (1.5.6.10.) *배추김치 (9.) *푸딩 (황도) * 764.5/25/254.3/3.6	9 [중식] *닭카레밥 (5.6.15) *배추김치 (수) (9.) *콘치즈핫도그 (1.2.5.6.13.) *수박 *초코유유 (2.) * 764.1/23.1/281.5/3.5	10 [중식] *조각서리태밥 (5.) *김치콩나물국 (5.9.) *오징어채소볶음 (5.6.17.) *스크램블에그 (1.2.5.10.) *열무김치 *호상요구르트 (2.) *골드키위 *707.1/40.8/257.2/4.7	11 [중식] *통밀밥 (6.) *전복삼계탕 (5.6.15) *고춧잎나물 (고추장) (5.6.) *돈가스와 과일소스 (1.2.5.6.10.12.) *깍두기 (9.) *사과 (부사) * 721.3/40.5/223.3/4.2
14 [중식] *현미밥 *시금치된장국 (5.6.9.13.) *콩나물잡채 (1.5.6.8.13.) *삼치데리야끼조림 (5.6.) *웨이감자구이 (2.5.) *배추김치 (9.) *대추방울토마토 (12.) * 742/30.1/242.1/3.6	15 [중식] *조각물우밥 (5.) *닭개장 (5.15.) *브로콜리새송이버섯볶음 (5.) *미트볼계찜조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *열무김치 *오렌지 * 816.7/31.2/215.8/3.9	16 [중식] *잔치국수 (1.5.6.9.) *닭다리오븐구이 (5.6.14.15) *열무김치 *수박 *흑미중편 (5.13.) * 706.4/31.5/213.3/3.5	17 [중식] *차수수밥 *쇠고기당면국 (5.6.8.16) *달걀장조림 (1.5.6.) *감자채오븐구이 (5.) *배추김치 (선택) (9.) *갓김치 *참외 *초코샤베트 (2.) * 739.8/26.6/192.4/4	18 [중식] *차수수밥 *어묵국 (5.6.13.) *쇠고기죽순볶음* (5.6.16) *노각생채 (5.6)/선택 배추김치 (9) *애호박나물 (2.5.6.9.10.) *우리밀 치즈쿠키 (1.2.6) *골드키위 * 757/26/196.7/4.6
21 [중식] *완두콩밥 *베이컨김치찌개 (2.5.6.9.10.) *썩갠두부무침 (5.6.) *치즈떡갈비구이 (소스) (1.2.5.6.10.12.13.16.) *깍두기 (9.) *파인애플 * 714.3/35.1/249.3/3.7	22 [중식] *혼합잡곡밥 (5.) *인삼갈비탕 (1.5.6.16.) *도라지오이생채 (5.6.) *달걀채소말이 (1.5.) *깍두기 (9.) *요구르트 (2.) *키위 * 720.3/27.2/210.4/4.6	23 [중식] *영양닭죽 *수박과일화채 (11.) *프렌치토스트 (1.2.5.6.13.) *배추김치 (수) (9.) *호상요구르트 (블루베리) (1) * 714.2/22.5/153.4/3.7	24 [중식] *보리밥 *호박잎된장찌개 (5.6.) *콩나물파채무침 (5.) *돈육고추장불고기 (5.6.10.) *배추김치 (9.) *자두 * 703/44/228.6/4.7	25 [중식] *귀리밥 *쇠고기미역국 (5.6.16.) *참나물무침 (5.6.) *가자미살튀김&스위트크림소스 (1.5.6.12.13.) *김구이 *배추김치 (9.) *파인애플 * 761.5/32.8/224.5/3.9
28 [중식] *흑미밥 *육개장 (1.5.6.16.) *돈육두부조림 (5.6.10.) *명엽채볶음 (5.6.13.14.16.18.) *백김치 *매론 * 721.5/44.3/268.2/5.3	29 [중식- 2차 지필평가 1일차] *게살볶음밥 (1,5.6.8,10,16) *짜장소스 (5,6) *짬뽕국 (5.6.9.10.17) *군만두튀김 (5.6.10) *깍두기 (9.) *키위 * 744/23.6/265.8/7.5	30 [중식-2차 지필평가 2일차] *영양밥 (5.6.16) *조랭이떡국 (1.13.) *오징어링& 치즈튀김 (1.2.5.6.17) *배추김치 (수) (9.) *수박 * 721.4/29.9/183.4/3.6	<div><div>5. 퇴식구에서</div><div></div><div>남긴음식을 국판으로 모아서 버려주세요</div></div>	
★ 식재료의 원산지 한우 1등급/ 한돈 1등급/ 김치 국산 /닭고기, 달걀 1등급, 무항생제/ 쌀(잡곡): 시흥쌀, 친환경, 무농약/ 수산물(국내산): 삼치, 오징어, 바지락, 홍합, 새우, 국멸치, 다시마, 전복(수입: 복어채, 명태, 가자미, 낙지)				
★ 위 식단은 학교와 통가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양표시는 우리학교 홈페이지-일일마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다				

만화로 쉽게 알아 보는 나트륨이야기

