



# 2022년 6월 식단에정표

학생안전체육부  
☎ 070-4706-1862

**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, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다.  
**특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.**

**우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지**  
아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.  
주별 식재료원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

쌀 (햇도미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지/주꾸미	명태(동태,코다리)	고등어	오징어/가공품	꽃게	참조기	두부/콩	다량어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산, 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

Mon	Tue	Wed 수요일은 다 먹는날	Thu 2일	Fri 3일<단오>
<b>&lt;급식실에서 지켜주세요&gt;</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 식사 전 손 씻고 소독하기</li> <li>2. 급식실 이용 시 마스크 착용 (밥을 받고 식사 시 만 벗기)</li> <li>3. 운동화 신고 급식실 오지 않기</li> <li>4. 음식물은 급식실 밖으로 가져가지 않고 급식실 내에서만 먹기</li> <li>5. 개인 식수 지참하기</li> </ol>				
6일	7일	8일 <동남아 음식 체험의 날>	9일	10일
현충일	차조밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 임연수옛장조림(2.5.6.13.18.) 비빔남작만두(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.)	나시고랭볶음밥(1.5.6.13.15.18.) 쌀국수(5.6.15.16.18.) 새우짜조(1.5.6.9.18.) 깍두기(9.) 아이스망고	통밀쌀밥(6.) 콩비지찌개(5.9.10.13.) 간장돈육볶음(5.6.10.13.18.) 프리타타(오늘렛)(1.2.5.6.10.12.15.16.) 열무김치(9.) 그릭요거트(2.)	비빔밥(볶음고추장)(5.6.13.16.18.) 다시마무채국(5.6.9.) 닭다리구이(2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 오미자주스(13.)
13일	14일	15일	16일	17일
발아현미밥 해물된장찌개(5.6.9.13.17.18.) 돼지고기김치볶음(5.9.10.13.18.) 시금치무침 생울무생채(13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.)	기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.) 간장짬뽕(2.5.6.8.13.15.18.) 오징어야채무침(5.6.13.17.) 깍두기(9.) 단호박견과류꿀찜(14.)	깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 맑은장국(1.5.6.9.13.16.) 치즈미트파이(1.2.5.6.10.12.15.16.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 오이김치(9.)	칼슘참쌀밥 김치짜글이(5.6.9.10.13.) 삼치마늘버터구이(2.5.6.13.16.) 파래자반볶음(5.13.) 열무김치(9.) 사과주스(13.)	차수수밥 매콤소고기무국(5.6.16.) 고추마요치킨(1.5.6.13.15.) 콩나물파프리카무침(1.5.6.8.13.) 깍두기(9.) 수박
20일	21일	22일	23일	24일
수수조밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 활짝편떡갈비(2.5.6.7.10.12.13.15.16.18.) 미역줄기볶음(5.6.13.) 나박김치 미숫가루라떼(2.5.13.)	홍국쌀밥 삼색만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 꿀마늘보쌈(5.6.10.13.) 오이지매실무침 배추김치(9.) 그린키위	매콤치킨덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18.) 콩나물맑은국(5.6.13.18.) 회오리감자(2.5.6.13.) 꽃맛살샐러드(1.2.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.)	발아현미밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.16.17.18.) 탕수육맛탕(4.5.6.10.12.13.18.) 고추잡채&스마일꽃빵(5.6.10.13.18.) 백김치(19.)	녹두밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.) 치즈 품은 새우(1.2.5.9.13.) 어묵양념볶음(1.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 수박주스
27일	28일	29일	30일	
오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 크림스프(2.5.6.9.13.) 응원소시지(1.2.5.6.10.12.15.16.) 블루베리드레싱샐러드(1.2.5.) 배추김치(9.) 힘내주스(13.)	김가루양념밥(5.6.13.16.18.) 연두부달걀국(1.5.6.13.) 차돌떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 감자튀김&갈릭소스(1.2.5.6.13.) 오이김치(9.)	<b>시험기간</b> (경기도 무상급식 지원일수 185일 반영 비급식)	렌틸콩밥 팽이된장국(5.6.) 닭감자매콤조림(5.6.13.15.) 게맛살근약냉채(1.5.6.8.13.) 깍두기(9.) 구슬아이스크림(1.2.5.)	

## 1 식품 & 영양



나는 누구의  
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 감자의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.

쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부하는데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움을 줘요.

하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

## 2 이 달의 절기- 단오



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기**, **씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼답니다.

임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 **썩으로** 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 두기도 했어요.

동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 **빨갈게** 익은 앵두, 오미자로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

무더운 여름을 무사히 보내기 위해 오미자음료를 먹어보고 잊혀져 가는 우리 명절의 의미와 소중함에 대해 생각해 보는 우리가 됩시다!

## 2 세계음식 체험의 날 <동남아>

### - 나시고랭볶음밥 : nasi goreng

나시(nasi)는 “밥”, 고렝(goreng)은 “볶은 것”을 의미한다. 밥을 채소, 닭고기, 간장 등과 함께 볶아 만든 볶음밥이다.

### - 쌀국수 : pho

쌀가루로 만든 국수로 우리나라의 소면, 칼국수면이랑은 다른식감의 쌀국수! 쫄깃하게 삶아 낸 면발에 쇠고기를 넣고 신선한 채소와 국물을 곁들여 먹어봅시다.

### - 짜조 : cha gio

짜조는 동남아식 만두라고 부를 수 있어요! 다진 돼지고기에 새우, 채소를 섞어 라이스페이퍼에 말아서 튀긴 음식이에요. 이번에는 새우가 들어간 ‘새우짜조’를 먹어봅시다.

### - 망고 : mango

동남아는 우리나라보다 따뜻한 날씨에 다양한 열대과일이 생산됩니다. 학교급식에서는 시원한 아이스 망고로 식사를 마무리해 봅시다.

2022년 5월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]