



2022년 4월 식단에정표

학생안전체육부

☎ (031)316-8712

알레르기 정보 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.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	자세한 원산지 표시 및 영양량은 급식관리실 게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.													
	쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지/ 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부/콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

Mon

Tue

Wed

수요일은 다 먹는날

Thu

Fri

- ☞ 우리학교는 천연조미료(다시말치, 다시마, 양파, 무등)로 육수를 만들고 있습니다.
- ☞ 매주 식재료원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.
- ☞ 본 식단은 학교사정과 물가변동에 따라 변경 될 수 있습니다.

1일
<추억의 옛날 도시락>
기장밥
팽이된장국(5.6.)
햄구이(1.2.5.6.10.16.)
달걀프라이(1.5.)
멸치볶음(5.6.13.)
김치볶음(5.9.13.)
줄은날오란다강정(4.5.)

4일	5일 <식목일>	6일	7일	8일
오색쌀밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 잡채(5.6.10.) 배추김치(9.)	귀리밥 고추장불고기찌개(5.6.9.10.13.) 허니버터고등어구이(2.5.6.7.13.) 콩나물무침(5.6.) 나박김치 식목일케이크(1.2.5.6.13.)	하이라이스(2.5.6.12.13.16.) 치킨커틀렛(1.2.5.6.15.) 연두부샐러드(5.6.13.) 오이김치(9.) 수제자몽에이드(13.)	콩나물밥&부추장(5.6.13.16.18.) 달래된장국(5.6.9.13.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 고르곤졸라 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.)	녹두밥 설렁탕(2.5.6.13.16.18.) 닭다리샐스테이크(5.6.13.15.18.) 유자단무지맛살냉채(5.13.18.) 배추김치(9.) 키위
11일	12일	13일	14일 <블랙데이>	15일
클로렐라밥 들깨우채국(5.6.13.) 돈육고추장구이(5.6.10.13.) 츄러스고구마떡만탕(1.2.5.6.13.) 배추겉절이(13.)	흑미밥 동태찌개(5.6.9.) 스마일함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 브로콜리땅콩무침(1.4.5.13.) 깍두기(9.)	수수조밥 순대국(2.5.6.10.13.16.) 김치전(1.2.5.6.9.13.16.17.) 아삭이고추무침(5.6.13.) 석박지(9.) 바나나	자장면(밥)(1.5.6.10.13.16.) 동파육(5.6.10.13.18.) 단무지 배추김치(9.) 초코우유(2.)	옥수수쌀밥 김치순두부찌개(1.5.6.9.10.) 매콤간장닭볶음(5.6.12.13.15.16.18.) 소라살야채무침(5.6.13.17.18.) 백김치(19.) 과일푸딩
18일	19일	20일	21일	22일
기장밥 곤약어묵국(1.5.6.13.) 치즈시닝치킨(1.2.5.6.13.15.) 치즈볼(1.2.5.6.) 콩나물초고추장무침(5.6.13.) 열무김치(9.)	차조밥 우렁살된장국(5.6.13.18.) 삼색달걀찜(1.2.) 참치마요김쌈(1.5.13.) 오이김치(9.) 사과	소불고기비빔밥(5.6.16.) 콩나물김치국(5.9.13.) 문어소떡(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.) 블루베리그레놀라요거트(2.5.6.)	혼합잡곡밥(5.) 버섯매운탕(5.6.16.) 사과드레싱연어구이(1.2.5.13.) 애호박베이컨볶음(9.10.) 총각김치(9.) 오렌지주스(13.)	김가루양념밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 잔치국수(1.5.6.9.13.16.) 새우튀김(1.2.5.6.9.18.) 꼬들무장아찌무침(13.) 배추김치(9.)
25일	26일	27일	28일	29일
칼슘참쌀밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.12.13.) 시금치두부무침(5.13.) 오이김치(9.) 마시는요거트(2.)	홍국쌀밥 조랭이버섯들깨탕(5.6.) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.) 참쌀콩멸치볶음(5.6.13.) 총각김치(9.)	매화소떡(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 두부고추장찌개(5.6.9.13.) 닭꼬치(5.6.12.15.) 깍두기(9.) 모듬열대과일(1.2.5.6.13.)	현미차수수밥 오징어무국(5.6.13.17.) 오리철판불고기(5.6.13.) 브로콜리새송이볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.)	보리밥 콩나물된장국(5.6.) 수육(쌈장)/무쌈(5.6.10.13.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 보쌈김치(9.13.18.)

영양소식지(급식실 예절안내)



밥, 국 받을 때



반찬 받을 때

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



수저는 손잡이 쪽을 잡고
음식이 닿는 곳을 손으로 만지면 안 돼요!



식사 후 잔반은 국칸에 모아오고
분리수거(플라스틱, 비닐, 뼈 등) 하기!



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



숟가락, 젓가락 분리해서 놓는다.



식판은 지그재그로 가지런히 놓는다.

2022년 3월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]