



2023학년도 4월 식단예정표

학생안전체육부
☎ 070-4706-1862

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 주의 바랍니다.

우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지

아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.
주별 식재료 원산지 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	다랑어
국내산 (시흥)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산, 태국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산 ,인도네시아산

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

수요일은 다 먹는 날

3일

<4월 생일 축하의 날>

발아현미밥
바지락살미역국
(5.6.18.)
훈제오리볶음(5.6.13.)
콩나물무침(5.6.)
깍두기(9.)
꿀절편구이

4일

오색쌀밥
버섯매운탕(5.6.16.)
목은지닭볶음(5.6.9.10.
13.15.18.)
연두부샐러드(5.6.13.)
오이김치(9.)
타코야끼어묵바(1.5.6.
13.)

5일

<식목일>

봄나물비빔밥(5.6.13.1
6.)
유부장국(5.6.8.9.13.18
)
갈비떡말이(2.5.6.10.1
6.)
달걀프라이(1.5.)
깍두기(9.)
나무사랑케이크(1.2.5.
6.13.)

6일

귀리밥
만두육개장(1.5.6.10.1
6.18.)
삼치엿장구이(5.6.12.1
3.18.)
도토리묵무침(5.6.13.)
총각김치(9.)
당굴주스

7일

조각서리태밥(5.)
단호박크림스프(2.5.6.
13.16.)
포크커틀릿(로제소스)(
1.2.5.6.9.10.12.13.)
과일리코타샐러드(1.2.
5.6.11.12.13.)
깍두기(9.)

10일

11일

12일

13일

14일

<블랙데이>

수수조밥
꼬꼬떡국(5.6.15.)
달걀콩당함박
(1.2.5.6.10.12.15.16.)
소라살야채무침
(5.6.13.17.18.)
깍두기(9.)
사과

옥수수쌀밥
사골우거지국(5.6.16.)
햄모듬볶음(1.2.5.6.10.
13.15.16.18.)
잡채(5.6.10.)
오이김치(9.)
골드파인애플

매콤치킨덮밥
(2.5.6.12.13.15.16.18.)
황태콩나물국
(1.5.6.13.18.)
회오리감자(2.5.6.13.)
꽃맛살땅콩무침
(1.4.5.6.8.13.18.)
배추김치(9.)

가바쌀밥
순대국
(2.5.6.10.13.16.)
오징어김치전
(1.2.5.6.9.13.16.17.)
양파부추무침(13.)
섞박지(9.)
피넛쿠키(1.2.4.5.6.)

자장면
(1.5.6.10.13.16.)
멘보샤
(1.5.6.9.12.13.16.)
꼬들단무지무침
(1.2.5.6.9.13.16.18.)
배추김치(9.)
초코두유(5.)

17일

18일

19일

<베트남 음식 체험의 날>

20일

21일

칼슘찜쌀밥
고추장불고기찌개
(5.6.9.10.13.)
참치마요김쌈
(1.5.13.)
츄러스고구마떡맛탕
(1.2.5.6.13.)
오이김치(9.)

발아현미밥
시래기된장국
(5.6.13.)
수육(쌈장)(5.6.10.13.)
무말랭이진미채무침
(5.6.13.17.)
보쌈김치(9.13.18.)

불고기반미샌드위치
(1.2.5.6.12.13.16.)
쌀국수(5.6.15.16.18.)
(고수 선택)
깍두기(9.)
아이스망고스틱

기장밥
매콤소고기무국
(5.6.16.)
가자미살갗잎튀김
&콘소스(1.2.5.6.13.)
허니버터연근칩
(2.5.6.13.)
열무김치(9.)
abc주스

흑미밥
순두부백탕(5.6.9.)
간장닭볶음
(5.6.12.13.15.16.18.)
매콤팽이버섯구이
(5.6.12.13.)
배추김치(9.)
오렌지

24일

25일

26일

27일

28일

차수수밥
한우된장국
(5.6.13.16.18.)
닭볶이(1.2.5.6.12.13.1
5.16.18.)
시금치두부무침(5.13.)
배추김치(9.)

김가루밥
(1.2.5.6.9.13.16.18.)
해물칼국수
(5.6.9.13.17.18.)
비빔만두(1.5.6.10.12.1
3.15.16.18.)
배추겉절이(9.13.)
과일푸딩

지필고사
(경기도 무상급식
지원일수 185일 반영
비급식)

하이라이스
(2.5.6.12.13.16.)
싸먹는치킨또띠아랩
(1.2.5.6.12.15.)
깍두기(9.)
수제블루베리요거트스
무디(2.5.6.13.)

혼합잡곡밥(5.)
들깨무채국(5.6.13.)
대패콩나물볶음
(5.6.10.13.)
삼색달걀찜(1.2.)
오이김치(9.)
꿀떡

<4월의 테마 급식>

- 3일 생일 축하의 날: 매달 생일 축하의 날을 운영하여 생일인 학생들을 축하하고 있습니다.

4월 생일인 학생들 축하합니다!

- 5일 식목일: 나무심기를 통하여 나무 사랑 정신을 복돋우고, 산지의 자원화를 위하여 제정된 날을 기념합니다.

- 14일 블랙데이: 발렌타인데이와 화이트데이를 챙기지 않는 사람들이 자장면을 먹는 비공식 기념일.

- 19일 베트남 음식 체험의 날: 베트남 요리는 역사적 지리적 배경을 통해 다양한 식문화가 발달하였습니다.

특히 열대 지역으로 당도 높은 과일을 흔하게 먹을 수 있습니다. 4월 급식으로 떠나는 세계여행 베트남편을 기대하세요!

4월 영양소식지(학교급식 예절 교육)



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 쏙 버리기!



술가락, 젓가락 분리해서 놓는다.



식판은 지그재그로 가지런히 놓는다.

식중독 예방을 위해 점심시간 나온 음식은 급식실내에서 먹고 갑니다.

2023년 3월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]