



6월 5일은 세계 환경의 날

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요.

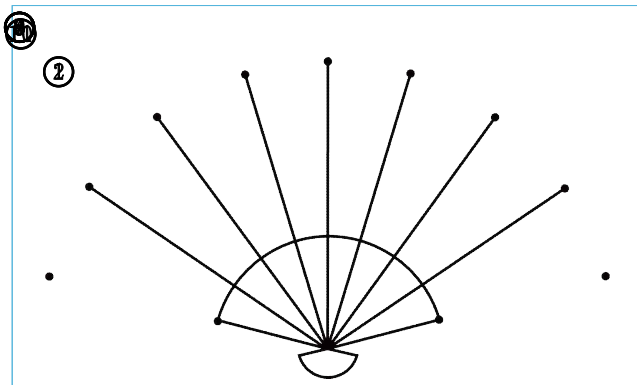
동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~!

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 호두, 밤, 팥콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"	
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류	
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"	
어패류	- 조개, 소라, 멍게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"	
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)	

출처: 네이버 지식백과

6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요.

출처: 네이버 지식백과

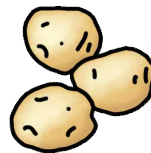
무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮 시간이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보까요?



참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 푹! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소입니다.



농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요. 지역마다 부르는 이름이 다른데, 전남 순천에선 갈따구, 완도에선 절떡이, 부산에선 까치메기로 불리는데, 3년 이상 자라야 비로소 농어라고 불릴 수 있다고 해요.

출처: 네이버 지식백과

하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고,

내가 마신만큼 물컵을 색칠해 보아요.

〈 하루 권장 수분 섭취량 계산법 〉

나의 체중(kg) × 30ml



만6~11세 = 8~9잔(1.6~1.9L)

출처: 네이버 지식백과



6월 학교급식 식단 안내



◇ 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.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관 ☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

6/1 **Thu**

혼합잡곡밥(5.)
팽이버섯두부된장찌개(5.6.)
비름나물
쫄면야채무침(5.6.13.)
치즈돈까스
(1.2.5.6.10.12.13.16.)
깍두기(중)(9.13.)
요구르트(안)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
806.5/29.5/305.7/2.9

6/2 **Fri**

혼합잡곡밥(5.)
쇠고기미역국(중)(13.16.)
매운떡볶이갈비찜
(2.5.6.10.13.)
깻잎순나물(중)(5.6.)
해물우동볶음(중)(1.2.5.6.9.13.
15.16.17.18.)
배추김치(중식)(9.13.)
캐모마일떡(안)(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
769.8/36.6/206.9/4.1

6/5 **Mon**

6/6 **Tue**

6/7 **Wed** 수다날

6/8 **Thu**

6/9 **Fri**

♥자랑스럽습니다♥



파인애플새우볶음밥(1.2.5.6.9.
10.13.)
쌀국수(중)(1.5.6.9.13.18.)
단무지부추무침4
달걀*소스(1.4.5.6.16.)
짜조 냄(중)(1.5.6.10.12.13.)
배추김치(중식)(9.13.)
애플망고에이드(안)(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
896.7/34.8/209.7/9.2

혼합잡곡밥(5.)
부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.)
군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)
브로콜리땅콩소스무침
(1.4.5.13.)
오리불고기(중)(5.6.13.)
열무김치(중)(9.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
825.3/41.1/240.7/7.6

혼합잡곡밥(5.)
해물순두부찌개
(1.5.8.9.13.17.18.)
파리고추멸치볶음(중)(5.6.13.)
로제분모자찜닭(안)(2.5.6.10.1
2.13.15.16.18.)
순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.)
깍두기(중)(9.13.)
수박(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철
758.3/47.5/269.2/6.8

6/12 **Mon**

6/13 **Tue**

6/14 **Wed** 수다날

6/15 **Thu**

6/16 **Fri**

혼합잡곡밥(5.)
떡만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18.)
고춧잎나물(중)(5.6.)
수제떡갈비(2.5.6.10.12.13.)
배추김치(중식)(9.13.)
양파요구르트(안)(2.)
유린기&소스(안)(13.15.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
776.4/44.5/271.9/4.1

친환경혼합잡곡밥(중)(5.)
우리콩청국장(중)(5.6.9.13.16.18.)
마늘보쌈(안)(5.6.10.13.18.)
해물파전(1.5.6.9.13.17.18.)
깍두기(중)(9.13.)
우유미숫가루(2.5.13.)
상추,깻잎/쌈장(안)
* 에너지/단백질/칼슘/철
815.6/45.3/445.1/6.2

해물빠에야(2.5.6.8.9.12.13.15.1
6.17.18.)
닭봉구이(중)(5.6.12.13.15.)
스페니쉬감자오믈렛(1.2.5.6.12.
)
깍두기(중)(9.13.)
옥수수스프*크루통(2.5.6.16.)
츄러스(중)(1.2.5.6.)
요구르트(안)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
876.6/38.3/319.8/4.7

혼합잡곡밥(5.)
아욱된장국(중)(5.6.9.13.18.)
숙주나물무침(중)
주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13.)
감자채계란말이(1.5.13.)
배추김치(중식)(9.13.)
멜론(안)
* 에너지/단백질/칼슘/철
777.6/35.8/325.3/5.5

작은밥
고기짬뽕(꼬불면-냉면기)7(1.2.
5.6.9.10.13.17.18.)
새송이떡갈비(중)(2.5.6.10.12.1
3.15.16.18.)
고사리들깨볶음(중)(5.6.)
뿌리클치킨(안)(1.2.4.5.6.12.13
.15.)
배추김치(중식)(9.13.)
우리사과주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
913.6/43.2/287.2/3.9

6/19 **Mon**

6/20 **Tue**

6/21 **Wed** 수다날

6/22 **Thu**

6/23 **Fri**

단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.1
6.17.)
꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.)
닭감자조림(5.6.13.15.)
오이양파무침(중)(13.)
타코야끼(중)(1.2.5.6.7.13.18.)
배추김치(중식)(9.13.)
흑당버블티(안)(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
804.2/45.7/285/5.2

혼합잡곡밥(5.)
돼지고기김치찌개(중)(5.9.10.13.)
가지미카레구이
(2.5.6.12.13.16.18.)
로제떡볶이
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
김치치즈함박스테이크(안)(1.2.5.6
.9.10.13.15.)
열무김치(중)(9.)
토마토&꿀 1(12.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
913.9/41.5/180/4.5

작은밥
찜만두(1.2.5.6.10.13.16.18.)
동치미물냉면(1.3.5.6.9.13.)
냉면무침(7.13.5.6.9.13.)
머위들깨탕(9.13.)
고깃집맛소금구이*파채무침(1.2
.5.6.10.12.15.16.)
플리토(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
797.2/30.7/339/5.4

혼합잡곡밥(5.)
맑은콩나물국(중)(5.)
돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.)
메밀전병(중)(2.3.5.6.16.18.)
두부구이*양념장(중)(5.6.)
얼갈이겉절이(5.6.13.)
식혜(중)
수리취떡(안)
* 에너지/단백질/칼슘/철
842.2/42/256.7/5.7

혼합잡곡밥(5.)
자반고등어구이(5.6.7.13.18.)
순대국(5.6.9.10.13.)
분모자찜닭(5.6.13.15.)
부추양파무침(중)(5.6.)
깍두기(중)(9.13.)
수박(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철
789.7/50.9/134.2/6.2

6/26 **Mon**

6/27 **Tue**

6/28 **Wed** 수다날

6/29 **Thu**

6/30 **Fri**

혼합잡곡밥(5.)
돈등뼈자탕(중)(5.10.13.)
불닭팽이버섯(안)(5.6.13.)
오징어김치전(중)(1.6.9.17.)
오리훈제구이(중)
배추김치(중식)(9.13.)
한라봉에이드(안)
* 에너지/단백질/칼슘/철
843/42.1/144.6/4.5

혼합잡곡밥(5.)
동태매운탕(중)(5.13.)
마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13.)
감자고로케(안)(1.2.5.6.10.12.16.)
치즈불닭(2.5.6.12.13.15.)
배추김치(중식)(9.13.)
천도복숭아(안)(11.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
729.9/46.5/422.1/4.2

비빔밥/약고추장(5.6.13.16.)
계란후라이(1.5.13.)
김치두부국(중)(1.5.6.9.13.16.)
불맛돼지불고기(5.6.10.13.)
만두탕수(1.5.6.9.10.12.13.)
충각김치(중)(9.)
시원해유(안)(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
842/47.1/226/5.1

계란볶음밥
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)
마라탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.1
0.11.13.15.16.)
가지나물(중)(5.6.)
치코치킨(중)(2.5.6.13.15.)
목화송이버섯탕수육&간장소스
(1.5.6.8.9.10.13.)
배추김치(중식)(9.13.)
요구르트(안)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
934.9/38.9/238.3/8

김치치즈볶음밥
(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
옥수수콘샐러드(4.15.13.)
치즈스타크(중)(1.2.5.6.)
깍두기(중)(9.13.)
갈릭핫도그버거(4.12.5.6.13.)
파인애플주스(안)(5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
847.9/25.7/90.9/2.7

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락 : 국내산 *꽃게, 낙지, 새우 : 중국산 *갈치 : 세네갈산, *주꾸미 : 베트남산,

* 명태 : 러시아산

* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.