



2025년 7~8월 학교급식 식단 안내

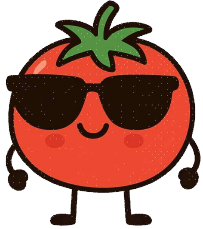


| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 증상이 있는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. | | 7/2 Wed 저탄소밥상 찰보리밥 꽃게찌개(5.6.8.9) 두부조림(5.6) 계란장조림(1.5.6) 숙주나물 배추김치(9) 딸기도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/28.4/188.8/4.0 | 7/3 Thu 미니밥 냉메밀국수(3.5.6.7.18) 연어까스/타르소스(1.5.6.13) 양배추샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/28.5/265.4/4.0 | 7/4 Fri 찰흑미밥 버섯전골(13.16) 돼지불고기(5.6.10.13) 알어묵볶음(1.5.6.8.13.18) 고춧잎나물(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.0/41.8/229.5/4.3 |
| 7/7 Mon | 7/8 Tue 저탄소밥상 | 7/9 Wed 수다날 | 7/10 Thu | 7/11 Fri |
| 율무밥 시금치된장국(5.6.9) 오리훈제(1.2.5.6.13) 고추잡채(5.6.10.13) 도라지사과무침(5.6.13) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.3/29.1/110.0/1.8 | 귀리밥 머위대국(9) 메추리알장조림(1.5.6.13) 간풍가지(5.6.13) 새우살호박볶음(5.9.13) 배추김치(9) 치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/26.9/348.1/4.8 | 햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 어묵국(1.5.6) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 초코볼요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.8/28.8/413.2/4.0 | 찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 간장불고기(5.6.10.13.16.18) 고구마맛탕(5.13) 비름나물(5.6) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.4/36.5/131.0/2.7 | 찰보리밥 아욱된장국(5.6) 한입떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 치커리겉절이 배추김치(9) 찰옥수수(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.4/26.2/202.9/3.8 |
| 7/14 Mon | 7/15 Tue | 7/16 Wed 수다날 | 7/17 Thu 저탄소밥상 | 7/18 Fri |
| 찰흑미밥 순두부찌개(5.9.10.18) 고구마롤치즈까스 (1.2.5.6.12.16) 계란찜(1) 오이맛살냉채(13) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.5/29.4/126.0/5.5 | 율무밥 아귀맑은탕(5.6.13.16.18) 오리불고기(5.6.13) 버섯볶음(5) 호박얇쌈(5.6) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/27.1/198.5/4.1 | 귀리밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 연양식불고기(2.16) 당근볶음 상추겉절이(5.6) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/23.3/103.5/3.9 | 찰보리밥 팽이버섯된장국(5.6) 졸면야채무침(1.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 실파김무침 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/18.4/159.2/2.8 | 찰현미밥 한방삼계탕(15) 김치전(1.5.6.9) 파래자반볶음 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 수박화채(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/29.6/106.5/2.9 |
| 7/21 Mon 저탄소밥상 | 7/22 Tue | 7/23 Wed 수다날 | * 쌀:국내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 /가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락/가공품:국내산 | |
| 찰보리밥 두부들깨된장국(5.6) 고등어시래기조림(5.6.7.13) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/26.3/237.3/4.4 | 찰흑미밥 소고기미역국(16) 순살닭갈비(2.5.6.13.15) 참치마요/김(1.5.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.1/32.4/110.1/2.1 | 목살데리야끼덮밥(5.6.10.13) 계란실파국(1) 찢만두(1.5.6.10.16.18) 치커리유자청무침(5.6) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.0/26.7/179.4/3.9 | * 갈치/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 다랑어:원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함 | |
| ◇ 저탄소 환경급식 운영 '저탄소 밥상'의 날 기후 변화 대응 및 학생 건강을 위한 식습관 개선을 위해 육류를 제외한 식단이 제공되는 날로 페스코 베지테리언* 방식 적용(*식품 섭취 허용 범위: 계란, 유제품, 어류) ◇ 수.다.날 - 수요일은 다 먹는 날 잔반 줄이기를 위하여 일품요리류가 제공되는 날 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지 가 변경될 수 있습니다. | | 8/20 Wed 수다날 | 8/21 Thu | 8/22 Fri 저탄소밥상 |
| | | 산채비빔밥(5.16) 팽이버섯된장국(5.6) 새우꼬치(1.5.6.9) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/32.5/474.1/8.1 | 율무밥 근대된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 알어묵볶음(1.5.6.8.13.18) 고구마순무침(5.6) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.5/36.1/162.9/3.2 | 귀리밥 동태무국(13) 오징어볶음(5.6.13.17) 연두부양념장(5.6) 파래자반볶음 배추김치(9) 넛츠바사삭(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/35.3/126.4/3.3 |
| 8/25 Mon | 8/26 Tue | 8/27 Wed 수다날 | 8/28 Thu | 8/29 Fri 저탄소밥상 |
| 찰현미밥 순두부찌개(5.9.10.18) 오리훈제야채무침(13) 감자채볶음(5) 숙주나물 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/27.6/88.7/2.0 | 찰보리밥 버섯전골(13.16) 돼지불고기(5.6.10.13) 브로콜리계란말이(1.5) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/41.8/146.3/4.4 | 짜장밥(5.6.10.13.16) 찜뽕국(5.10.17.18) 탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 단무지무침 배추김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.4/31.0/191.9/7.4 | 찰흑미밥 오징어무국(13.17) 돼지고기수육/쌈장(5.6.10.13) 맛살볶음(5.6) 오이고추된장무침(5.6) 보쌈김치(9.13) 물방울쥬러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/52.1/153.7/9.3 | 율무밥 추어탕(5.6.13) 두부까스(1.2.5.6.12.16) 잡채(1.5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.8/24.6/451.6/6.4 |



이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로

출처: chatGPT 생성
전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

토마토는 **건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드** 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**이라는 성분이 많이 들어 있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다.

출처 : 농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?

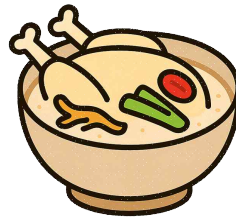


태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지

출처: chatGPT 생성
속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복**으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드려 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다.

출처 : 시사상식사전

여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- **비브리오 예측시스템 활용하기**

(vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그