



2025년 6월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.

◇ 식재료 원산지 및 영양량 정보 안내

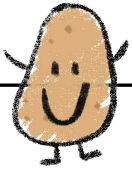
<https://school.jbedu.kr/biryong/M01/> → 참여마당 → 급식소식 → 급식게시판

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 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
* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,
명태:러시아산, 다랑어:원양산
* 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔 사용안함

6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu 저탄소밥상	6/6 Fri
찰흑미밥 청국장(5.9) 오리훈제(1.2.5.6.13) 깻잎찜(5.6) 비름나물(5.6) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.5/33.2/265.1/3.8	제21대 대통령선거	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부된장국(5.6) 매일순무찜(3.5.6) 배추김치(9) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/30.5/353.9/6.2	율무밥 김치콩나물국 (5.6.9.16.17.18) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13) 연두부양념장(5.6) 미역초무침(13) 열무김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/20.6/210.6/2.2	현충일
6/9 Mon	6/10 Tue 저탄소밥상	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri
귀리밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 순살닭갈비(2.5.6.13.15) 명엽채볶음(5.6.13) 숙주나물 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.9/30.3/136.4/4.9	찰현미밥 오징어무국(13.17) 생선가스/타르소스 (1.5.6.13) 쫄면야채무침(1.5.6.13) 연근조림(4.5.6.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.8/33.5/189.9/2.8	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 미역된장국(5.6) 닭강정(1.5.6.12.13.15) 상추겉절이(5.6) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/33.8/253.3/3.2	찰보리밥 어묵국(1.5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 마늘콩볶음 (5.6.9.10.13.18) 콩나물김가루무침(5) 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/37.4/192.6/3.8	현장체험학습
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 저탄소밥상	6/19 Thu	6/20 Fri
찰흑미밥 동태무국(13) 돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 고구마줄기된장조림(5.6) 방울카프리채샐러드 (2.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/25.7/208.7/2.0	율무밥 머위대국(9) 비엔나케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 간풍가지(5.6.13) 도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.9/24.0/296.7/3.2	참치비빔밥(5.6.13) 계란살파국(1) 비름나물(5.6) 배추김치(9) 새우꼬치(1.5.6.9) 트로피컬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.7/32.0/241.5/4.5	귀리밥 육개장(13.16) 두부양념구이(1.5.6) 참쌀콩멸치조림(5.6.9.13) 당근볶음 배추김치(9) 단팔빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.4/33.7/350.2/5.7	찰현미밥 시금치된장국(5.6.9) 돼지고기수육/쌈장(5.6.10.13) 국물떡볶이(1.5.6.13) 호박볶음(5.9) 보쌈김치(9.13) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.3/39.5/124.8/2.9
6/23 Mon 저탄소밥상	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
찰보리밥 맑은순두부국(1.5.6.9) 오징어볶음(5.6.13.17) 브로콜리계란말이(1.5) 오이맛살냉채(13) 배추김치(9) 거봉포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/36.1/139.7/5.4	율무밥 꽃게찌개(5.6.8.9) 돈육장조림(5.6.10.13) 김치전(1.5.6.9) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 과일샐러드(2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.0/32.4/156.7/2.6	옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시래기된장국(5.6) 치커리유자청무침(5.6) 배추김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.3/21.1/296.7/3.5	찰흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 몽글계란찜(1) 취나물무침 깍두기(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.5/30.3/175.9/6.1	귀리밥 닭고기무국(13.15) 눈꽃로제돈가스(1.2.5.6.10) 고등어시래기조림(5.6.7.13) 참나물무침 배추김치(9) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/40.9/245.8/4.4
6/30 Mon	<div>◇ 저탄소 환경급식 운영 '저탄소 밥상'의 날</div> <div>- 기후 변화 대응 및 학생 건강을 위한 식습관 개선을 위해 육류를 제외한 식단이 제공되는 날</div> <div>- 채식은 페스코 베지테리언* 방식 적용(*식품 섭취 허용 범위: 계란, 유제품, 어류)</div> <div>◇ 수.다.날 - 수요일은 다 먹는 날</div> <div>- 잔반 줄이기를 위하여 일품요리류가 제공되는 날</div> <div>- 일주일에 한 번 잔반 남기지 않기를 도전해보는 것은 어떨까요~?</div> <div>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.</div>			
찰현미밥 소고기미역국(16) 닭봉조림(5.6.12.13.15) 공치김치조림(5.6.9) 숙주나물 열무김치(9) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.0/32.3/336.8/6.7				



• 하지 감자 •

감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

• 6월 2일 유기농 데이 •

□ 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

□ 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오일의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?
마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

• 6월 호국 보훈의 달 •

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 거글거글하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래 가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	빙튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

• 6월 5일 세계 환경의 날 •

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠.

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!



채식 실천

고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!



우리 식재료

멀리서 올수록 온실가스 증가!
우리 지역의 식품을 먹어요!



쓰레기 줄이기

남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!