



# 2025년 5월 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.

## ◇ 영양 및 원산지 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,뱅장어,넙치(광어),참돔 사용안함

## ◆ 우리 학교 “저탄소 환경급식” 운영 안내

기후 변화 대응 및 학생 건강을 위한 식습관 개선을 위해 육류를 제외한 식단이 제공되는 날입니다. 다양한 방법으로 채식 식단을 접해보아요!

▷ 주 1회 ‘저탄소 밥상’의 날 운영 및 주 2회 채식(과일) 메뉴 추가 제공

▷ 채식은 페스코 베지테리언\* 방식 적용(\*식품 섭취 허용 범위: 계란, 유제품, 어류)

▷ 탄소 배출량이 적은 저탄소 채식 식단 구성

- 탄소 배출량이 많은 가공품 사용 자제
- 지역 식재료 및 자연 식품 이용
- 열 사용을 줄이는 조리 방법 구성
- 쓰레기 배출이 적은 후식류 제공

▷ 여러분이 할 일은~! ‘잔반 남기지 않기’

			5/1 <span>Thu</span>	5/2 <span>Fri</span> 저탄소밥상
			개교기념일	찰흑미밥 유부우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 낙지주꾸미볶음(5.6.13) 간풍가지(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.6/26.6/237.4/3.0
5/5 <span>Mon</span>	5/6 <span>Tue</span>	5/7 <span>Wed</span> 수다날	5/8 <span>Thu</span>	5/9 <span>Fri</span> 저탄소밥상
어린이날	대체공휴일	미니밥 크림스프(2.5.6.13.16) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 닭봉구이(5.6.12.13.15) 오이피클 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.8/30.4/137.8/3.3	울무밥 소고기낙지전골(13.16) 돼지고기수육/쌈장 (5.6.10.13) 참쌀콩멸치조림(5.6.9.13) 숙주나물 보쌈김치(9.13) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.5/52.5/299.3/4.7	귀리밥 어묵국(1.5.6) 고등어단호박조림(5.6.7) 브로콜리계란말이(1.5) 돌나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 고구마빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/31.9/205.6/4.8
5/12 <span>Mon</span> 저탄소밥상	5/13 <span>Tue</span>	5/14 <span>Wed</span> 수다날	5/15 <span>Thu</span>	5/16 <span>Fri</span>
찰현미밥 복어채국(5) 오징어볶음(5.6.13.17) 왕새우튀김/칠리소스 (1.5.6.9.12) 근대무침(5.6) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/31.7/157.7/2.0	찰보리밥 팽이버섯된장국(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 감자채볶음(5) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 우리밀버나와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.4/35.8/189.7/3.5	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 부추콩나물국(5) 취나물무침 배추김치(9) 단호박죽(13) 버터소금쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.5/31.5/176.3/5.6	찰흑미밥 맑은순두부국(1.5.6.9) 미트볼연근조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 갑오징어골뱅이무침 (5.6.13.17) 느타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 스승의날케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.4/24.1/114.2/3.0	울무밥 육개장(13.16) 비엔나계찜볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치데리야끼(5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 콜토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/29.2/92.6/2.4
5/19 <span>Mon</span>	5/20 <span>Tue</span> 저탄소밥상	5/21 <span>Wed</span> 수다날	5/22 <span>Thu</span>	5/23 <span>Fri</span>
귀리밥 연포탕(18) 닭가슴살장조림 (1.5.6.13.15.18) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 가지나물 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.9/34.1/128.3/5.8	찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 새우까스/타르소스 (1.5.6.9.13) 몽골계란찜(1) 시금치무침 깍두기(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/25.1/246.5/3.0	찰보리밥 머위대국(9) 순살닭갈비(2.5.6.13.15) 파래자반볶음 꽃맛샐러드(1.5.6.8.18) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.9/34.0/402.9/4.3	실내암벽등반체험	찰흑미밥 돼지국밥(5.6.9.10) 애호박완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 명엽채볶음(5.6.13) 도라지사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/32.3/149.1/2.9
5/26 <span>Mon</span>	5/27 <span>Tue</span>	5/28 <span>Wed</span> 수다날	5/29 <span>Thu</span>	5/30 <span>Fri</span> 저탄소밥상
울무밥 버섯전골(13.16) 간장불고기(5.6.10.13.16.18) 매추리알약고추장조림 (1.5.6.10.13) 상추겉절이(5.6) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.9/43.3/110.8/4.9	귀리밥 아욱된장국(5.6) 닭감자조림(5.6.13.15) 임연수간장구이 (2.5.6.12.13.16.18) 오이맛살무침(13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/32.9/200.9/6.6	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 양지쌀국수(5.6.15.16.18) 야채춘권/칠리소스 (1.5.6.10.12.13) 치커리겉절이 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.4/27.4/103.6/3.2	찰현미밥 순두부찌개(5.9.10.18) 활짝핀떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 잡채(1.5.6.10.13) 양배추샐러드/흑임자S(1.5) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.6/24.5/132.3/3.8	찰보리밥 바지락살미역국(18) 두부까스(1.2.5.6.12.16) 공치김치조림(5.6.9) 도라지무침(5.6.13) 깍두기(9) 수리취꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.8/21.6/307.8/7.7



## 5월 5일은 무슨 날?

### 5월5일 어린이날

‘5월 5일’, 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.



**입하** 먼저, 양력 5월 5일은 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.



**단오** 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오예요. ‘수릿날’이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하고, 그넌뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요. 이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요.

출처 한국민속대백과사전

## 제철 음식 만나기



### 입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.



### 단오와 수리취떡

단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

## 5월의 제철 식재료

\* 5월의 제철 식재료: 매실, 꾸꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 꾸꾸미, 취나물을 소개합니다.



### 매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



### 꾸꾸미 - 영양 만점 해산물

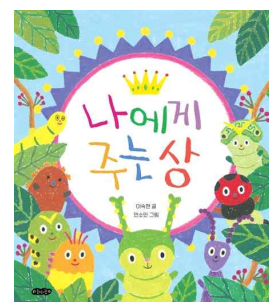
꾸꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화 지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



### 취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어 건강식으로 사랑받아요.

## 5월의 추천 도서



< 나에게 주는 상 > 글 이숙현, 그림 안소민  
세상에 태어나 하루하루 달라지는 ‘나’, 그런 나의 장점을 발견하고 스스로를 응원할 수 있도록 도와주는 그림책, 『나에게 주는 상』을 소개합니다. 여러분은 나 자신의 장점이 무엇이라고 생각하나요? 5월 가정의 달을 맞아, 나 자신과 우리 가족을 위한 ‘나에게 주는 상’을 만들어 보는 건 어떨까요?