



2025년 4월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</div> <div>https://school.jbedu.kr/biryong/M01/ → 참여마당 → 급식소식</div> <div>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>	<div>4/1 Tue</div> <div>귀리밥 버섯전골(13.16) 고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.12.16) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 도라지사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.1/28.2/147.6/2.8</div>	<div>4/2 Wed</div> <div>짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.10.17.18) 군만두(1.5.6.10.15.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 비피더스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/28.4/105.0/8.3</div>	<div>4/3 Thu</div> <div>율무밥 쫄면장국(5.6) 오리불고기(5.6.13) 멸치볶음(5.6.13) 호박버섯볶음(5) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.8/32.7/622.9/6.7</div>	<div>4/4 Fri</div> <div>찰흑미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 삼치데리야끼(5.6.13) 버섯들깨탕 숙주미나리무침 배추김치(9) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.0/25.4/95.6/2.0</div>
	<div>4/7 Mon</div> <div>찰보리밥 아욱된장국(5.6) 간장찜닭(5.6.13.15.16.18) 두부양념구이(1.5.6) 세발나물초무침(5.6.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.8/33.8/274.8/4.4</div>	<div>4/8 Tue</div> <div>찰현미밥 순두부찌개(5.9.10.18) 쭈꾸미볶음(5.6) 알감자조림(5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 초코코아상(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/27.1/117.8/4.9</div>	<div>4/9 Wed</div> <div>오리훈제야채볶음밥(1.5.6.13.18) 어묵국(1.5.6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 약과(1.5.6) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/23.0/162.6/2.4</div>	<div>4/10 Thu</div> <div>귀리밥 바지락수제비(5.6.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 연근조림(4.5.6.13) 새송이볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.3/33.0/104.2/5.3</div>
<div>4/14 Mon</div> <div>찰흑미밥 오징어묵국(13.17) 돈육장조림(5.6.10.13) 부추전(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 실파김무침 배추김치(9) 초코츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.1/38.6/147.6/3.7</div>	<div>4/15 Tue</div> <div>찰보리밥 닭곰탕(15) 비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 조기구이/양념장(5.6.13) 두부툰무침(5) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.7/42.2/146.9/4.2</div>	<div>4/16 Wed</div> <div>소고기콩나물밥/양념장(5.6.13.16) 계란실파국(1) 국물떡볶이(1.5.6.13) 김말이튀김(1.5.6.16) 근대무침(5.6) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.4/21.9/198.3/10.8</div>	<div>4/17 Thu</div> <div>봄현장체험학습</div>	<div>4/18 Fri</div> <div>찰현미밥 소고기묵국(16) 순살닭갈비(2.5.6.13.15) 연두부양념장(5.6) 미나리무침 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.2/30.2/100.5/2.6</div>
<div>4/21 Mon</div> <div>찰보리밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18) 닭봉구이(5.6.12.13.15) 깻잎찜(5.6) 당근볶음 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/29.3/161.6/2.7</div>	<div>4/22 Tue</div> <div>찰흑미밥 어묵김치국(1.5.6.9) 생선까스/타르소스(1.5.6.13) 메추리알장조림(1.5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/34.6/263.1/25.9</div>	<div>4/23 Wed</div> <div>오므라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 팽이버섯된장국(5.6) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 깻잎순나물 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/28.0/283.2/3.6</div>	<div>4/24 Thu</div> <div>율무밥 불낙전골(5.6.13.16) 돼지불고기(5.6.10.13) 계란말이(1.2.5.6.9.10.15.16) 시금치무침 배추김치(9) 파인애플(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/46.0/122.8/4.2</div>	<div>4/25 Fri</div> <div>귀리밥 닭개장(13.15) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 진미채무침(1.5.13.17) 느타리미나리초무침(5.6.13) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/36.7/87.4/3.4</div>
<div>4/28 Mon</div> <div>찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 오징어볶음(5.6.13.17) 알어묵볶음(1.5.6.8.13.18) 고구마순무침(5.6) 배추김치(9) 피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.2/37.5/178.3/3.2</div>	<div>4/29 Tue</div> <div>찰보리밥 북어채국(5) 잡채(1.5.6.10.13) 두부케첩(1.2.5.6.12.16) 치커리유자청무침(5.6) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.3/21.6/143.8/3.2</div>	<div>4/30 Wed</div> <div>어린이채소비빔밥(1.5.6.10.13) 두부들깨된장국(5.6) 무생채(9) 배추김치(9) 미니치즈핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/35.1/325.8/4.0</div>	<div>◇ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div> <div>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div>	

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물							
	백미	현미	잡쌀	배추 (얼갈이, 불독)	고춧가루	한우					고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸라지	낙지	참조기	명태
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국산	러시아산	



우리 절기 이야기: 청명과 곡우

‘3월... 4월... 5월...’ 여러분은 1년을 어떻게 구분하고 있나요? 옛날부터 우리나라 조상님들은 1년을 태양의 위치에 따라 스물넷(24)으로 나누어 계절을 구분했어요. 이렇게 정해진 절기는 계절과 기후의 변화를 아주 잘 나타내주어서, 농사를 지을 때 큰 도움이 되었답니다.

4월에 있는 우리 절기는 청명과 곡우라고 불러요.

청명은 ‘하늘이 점점 맑아진다’는 뜻을 가진 절기의 이름입니다.

보통 청명이 되면 한 해 농사를 시작하기 위해서 밭을 가는데,

그 날 날씨가 좋으면 그 해 농사가 참 잘 된다고 해요.



청명 다음 절기는 ‘봄비가 내려 곡식을 기름지게 한다.’는 뜻을 담고 있는 **곡우**입니다. 곡우 무렵에는 추위를 피해 남쪽의 따뜻한 바다에서 겨울을 보낸 조기가

봄이 되며 점점 북쪽으로 올라오면서 많이 잡힌다고 해요. 이 시기 때를 ‘곡우사리’라고 불러요.

이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해

가장 맛이 좋은 때입니다. 조기는 우리나라

에서는 잔치, 생일처럼 특별한 날에 많

이 먹던 귀한 생선으로 지방이 적어 단백

질 보충에 좋은 식재료라고 합니다. 출처: 한국세시풍속사전



봄 나물 먹어 봄~? 봄나물 이야기

여러분은 봄이 왔다는 것을 어떻게 알 수 있나요? 선생님은 봄에만 먹을 수 있는 나물들이 식탁으로 올라와 인사를 하면 ‘드디어 추운 겨울이 가고 따뜻한 봄이 왔구나!’하고 반가운 마음이 들어요. **봄이 되어 산이나 들에 피는 나물들을 봄나물이라고 해요.**

봄에는 특히 날씨가 따뜻해지면서 몸이 무거워지거나 쉽게 피로해질 수 있는데, 봄나물들을 먹으면 VitC처럼 몸에서 필요로 하는 영양성분들을 얻을 수 있어요. 이런 영양소들은 우리가 건강하게 자랄 수 있도록 도와준답니다. 선생님과 함께 그림으로 봄나물은 어떤 것들이 있는지 함께 알아볼까요?

	이른 봄에 나는 향긋한 냄새가 나는 나물인 냉이 ! 냉이를 먹으면 봄철에 입맛이 돌아온대요.
	톡 쏘는 매운 맛과 향이 있는 달래 는 된장찌개에 넣어 끓여먹거나, 양념간장을 만들어 비빔밥으로 먹어요.
	우리나라 단군이야기에 나오는 쑥 ! 곰이 쑥과 마늘을 먹으며 동굴 속에서 백일을 버텨서 사람이 될 수 있었어요.
	봄나물의 제왕이라고도 불리는 두릅 ! 두릅나무에 자라나는 새순을 데치거나 튀겨 먹어요.
	마지막 봄나물은 돌?!이 아닌 돌나물 ! 돌이나 산 기슭에 붙어서 잘 자란다고 해요. 주로 초고추장에 무치거나 물김치로 만들어 먹어요.