







2025년 4월 영양소식지 및 식단표

제2025-047호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

	사과 사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
	배 배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에 좋은 과일이에요.
	포도 포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 줍니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
	귤 겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기입니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다. 또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이 때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.

출처: 그림으로 만나는 사계절 24절기

4월 5일은 '식목일'



<카드뉴스>
QR코드로 확인하세요~!



4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구 환경오염 문제의 심각성을 알리기 위해서 자연보호자들이 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 제정한 지구환경보호의 날로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠

소식지 출처: 참샘스쿨

❀ 2025년 4월 학교급식 식단 안내 ❀

<div>4</div>	4/1 Tue	4/2 Wed	4/3 Thu	4/4 Fri
	친환경강황쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 채소계란찜(1.2) 배추김치(9) 초코링도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.3/31.7/159.2/3.4	치킨마요볶음밥 (1.5.6.13.15) 두부팽이버섯된장국h(5.6) 비엔나알감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) 고추장매실장아찌 깍두기(9) 비타초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.5/26.3/264.1/3.9	친환경찰보리밥 떡국(1.16) 숙주베이컨볶음 (5.6.10.13.18) 흑초소스오리주물럭 (5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.2/23.6/113.1/2.6	친환경귀리밥 감자수제비국(1.5.6) 돼지고기바베큐소스조림 (5.6.10.12.13.18) 청경채무침(5.6) 배추김치(9) 나무모양케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/26.9/138.6/2.7
4/7 Mon	4/8 Tue	4/9 Wed	4/10 Thu	4/11 Fri
친환경잡곡밥(5) 쇠고기무국(16) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.6/37.0/130.0/2.9	친환경율무밥 돼지등뼈감자탕(10.13) 깍판만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 치커리유자청무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/30.0/122.1/2.1	치킨마크니커리 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 실파계란국(1.9) 크리스피돈덕강정 (2.5.6.10.13) 세발나물무침(5.6.13) 깍두기(9) 레몬라임주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.5/22.1/188.9/7.0	친환경검정쌀밥 참치김치찌개(5.9) 숯불공고기채소볶음 (1.2.5.6.12.13) 계란말이(1.5.6.8) 열무김치(9) 우리쌀진달래설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.6/34.9/184.6/3.6	친환경찰기장밥 맑은콩나물국(5.9) 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 마파두부(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 찰보루빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.5/30.8/149.1/3.0
4/14 Mon	4/15 Tue	4/16 Wed	4/17 Thu	4/18 Fri
친환경찰현미밥 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 미니짜장면(5.6.10.13.16) 누룽지탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.16.18) 오이깍두기(9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.7/26.9/105.4/7.5	친환경차조밥 닭곰탕(13.15) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 사브레쿠키(1.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/21.2/118.2/3.4	한우콩나물밥/양념장 (5.6.13.16) 순두부찌개(1.5.9) 양념치킨(2.5.6.12.13.15) 참나물무침 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.0/34.5/171.7/3.7	친환경차수수밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 삼색묵무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 열무김치(9) 에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.9/34.8/174.0/4.7	파쇄서리태밥(5) 우리밀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 돼지목살참소스테이크 (5.6.10.12.13.16) 골뱅이채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.1/31.7/127.0/5.0
4/21 Mon	4/22 Tue	4/23 Wed	4/24 Thu	4/25 Fri
친환경귀리밥 우리쌀국수(1.5.6) 간장찜닭(5.6.13.15) 배추베이컨우침(10.13) 배추김치(9) 고구마옥수수맛탕 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.5/34.0/142.8/3.4	친환경클로렐라쌀밥 육개장(1.13.16) 주꾸미돈육볶음 (5.6.10.13) 시금치무침 배추김치(9) 치즈스틱/케첩 (1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/31.8/303.2/3.1	새우계란볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16) 알갈이배추된장국(5.6) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13) 망고앤큐브치즈(1.2.5.6) 깍두기(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.6/20.9/265.6/2.4	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 하트유즐리멸치볶음 (5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.5/29.6/154.3/1.7	친환경찰기장밥 오징어미역국(5.6.16) 순살고등어우조림(5.6.7) 돈육달걀장조림 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 꽃오양파이(딸기잼) (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/35.7/93.7/4.0
4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed	◇ 송북초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇ * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용	
친환경홍곡쌀밥 불낙찌개(5.6.13.16) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 보쌈(5.6.10) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/37.4/158.7/3.2	친환경찰보리밥 새알감자옹심이(1.5.6.17) 간장오리불고기(5.6.13) 해물김치전 (1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.7/24.1/132.5/3.0	비빔밥/약고추장 (5.6.10.13.16) 우리콩청국장찌개(5.9.10) 우영어묵볶음 (1.5.6.13.18) 통살생선가스/감귤타르타르(1.5.6.13) 열무김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.0/35.3/281.3/3.3		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<https://school.jbedu.kr/cjsb>→급식소식→ 급식알림

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 우리 학교는 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 본교 급식에서 사용되는 공산품은 ‘우유, 메밀, 땅콩, 대두, 복숭아 등을 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다’라고 명시되고 있으나 식단에 알레르기가 표시되지는 않습니다.

◇ 알레르기 정보: 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣