

■ 학교급식 운영 안내

1. 학교급식 식단은 알레르기 유발식품 표시제를 실시하고 있습니다. (①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어(건오징어제외) ⑱조개류) 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 급식소식지 및 학교 홈페이지를 미리 참고하시어 섭취 시 주의하여 주시기 바랍니다.

- 18가지 알레르기 유발식품이 표시가 된 학교급식 식단표 (예)

4월 8일(월)	4월 18일(목)
차조밥 콩가루숙된장국 5.6.9.13. 멸치고추볶음 5.13. 돈육콩나물볶음 5.6.10. 치킨야채무쌈 1.2.4.5.6.12.13.15 배추김치 9.	찰현미잡곡밥 된장찌개(바지락살, 간새우 살포함) 5.6.9.13. 고추장돼지고기조림 5.6.10. 꼬들오이지무침 13. 볶은김치 9. 시금치한케익(수제) 1.2.4.5.6.13

2. 학교우유급식을 3월 18일부터 실시하고 있습니다. 우유를 남겼다 마시거나, 집으로 가져가지 않도록 가정에서도 지도 부탁드립니다.

■ 급식시간에는 이렇게 해보요...

1. 적당한 양을 질서있게 배식을 받습니다.
2. 편식하는 습관을 버리고 골고루 잘 먹습니다.
3. 배식 받은 음식은 남기지 말고 다 먹습니다.
4. 환경을 생각하여 '매주수요일'잔반(음식물쓰레기) 없는 날 실천 합니다.(수다날: 수요일은 다 먹는 날)

※수다날에는 무조건 다 먹는다는 것보다 최대한 먹어보도록 노력해 보는데 의미가 있습니다.

쓱쓱쓱쓱 빙그릇 운동, 실천해 봅시다.



■ 절기 이야기



청명 (양. 4월 5일)



한식의 전날이거나 때로는 한식과 같은날로 하늘은 맑고 밝다는말, 이때부터 날이 풀리기 시작해 화창해지기 때문에 '청명'이라고 한다. 오늘날 식목일과도 대개 겹치며 대부분 농가에서는 논농사 준비작업으로 논밭둑 가래질을 시작한다.



식목일 · 한식 (양. 4월 5일)

동지로부터 105일째 되는날이며 4대명절 중 하나. 계절적으로 한해 농사가 시작되는 절. 차가운 음식을 먹는 날로 이때 건조하고 바람이 많아 불이 날 수 있어서 불을 쓰지 않는다고 합니다. 조상의 묘 앞에 떡, 술, 포, 식혜, 국수, 탕, 적을 올리고 성묘를 하는 날입니다.



- 보편적인 한식요리. '쑥'음식 -쑥떡, 쑥단자, 쑥탕(쑥국)
- 청주에 진달래꽃을 넣어만든 두견주
- 궁중에서 즐겨먹었던 창면,화면(끓는물에 그릇채 넣어 익힌 얇은 녹말조각을 채를 쳐서 꿀을 탄 오미자국물에 넣어먹는 음식)



곡우 (양. 4월 20일)



봄비가 잘 내리고 온갖 곡식이 윤택해지는 때. 취나물, 고사리, 산나물, 가축나물, 고비 등 나물을 말리고 살구주, 진달래주, 딸기주를 담그기도 했습니다.

■ 봄철 황사 의 원인과 대처방법



중국대륙에서 날아오는 황토인데 중금속오염물이 함유되어 있어 여러 가지 질병을 유발 시킵니다.

1. 외출시 마스크를 착용하도록 합니다.
2. 외출후 집에 돌아오면 얼굴, 손 발을 비누로 깨끗하게 씻도록 합니다.

■ 식중독 예방을 위한 생활요령...



가정에서는 식품을 살때부터 긴장하고, 냉장고 과인은 금물!!



4월 학교급식 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
<p>옥수수잡곡밥 오징어우국9. 13. 17 머위잎된장무침5.6. 돈육통마늘불고기 (상추포함)5.6. 10. 배추김치9. 갈릭허니브레드1.2.4.5 .6. 13.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 575.2/29.7/197.7/5.4</p>	<p>찰기장잡곡밥 순두부청국장(쇠고기) 5.9. 13. 16 브로콜리사과초무침5.6. 계란치즈말이 1.2.5.6. 10. 삼치카레구이(3)2.5.6. 배추김치9.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 548.9/25.2/247.6/4.8</p>	<p>찰현미잡곡밥 김치우동국(새우튀김 포함)1.5.6.9. 13. 오이돌나물무침5.6. 볶은김치9. 닭정육고구마볶음(0)5 .6. 15 오렌지</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 609.6/25.4/210.2/3.8</p>	<p>검정콩잡곡밥5. 얼큰한황태어묵국5.6. 9. 13. 돼지고기수육5.6. 10. 콩나물당면무침5.6.8. 보쌈김치9. 참외</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 606.2/34.1/184.3/5.3</p>	<p>차수수잡곡밥 새알만두국1.5.6. 10. 쪽파김무침5.6. 13. 오리불고기5.6. 썩아채전5.6. 배추김치9.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 635.6/22.5/177.1/5</p>
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
<p>차조잡곡밥 콩가루숙된장국5.6.9. 13. 멸치고추볶음5. 13. 돈육콩나물볶음5.6. 10. 치킨야채무쌈1.2.4.5.6 . 12. 13. 15 배추김치9.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 591.1/33.8/252.5/6.1</p>	<p>검정콩잡곡밥5. 돈육김치찌개5.6.9. 10. 13. 18. 브로콜리두부무침5.6. 13. 비빔국수(군만두)1.5. 6. 10. 13. 16. 18. 가자미된장구이1.5.6. 13. 18. 열무김치</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 608/29.2/251.9/4.8</p>	<p>짜장덮밥(새우살, 오징 어, 돼지고기포함) 1.5.6.9. 10. 13. 17 달걀파파1. 볶은김치9. 닭고기구이(왕, 오븐)1 .5.6. 12. 13. 15. 16. 18. 야쿠르트(일반) 야채피클13.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 640.5/28.4/516.9/4.3</p>	<p>찰현미잡곡밥 육개장(쇠고기)9. 13. 16 삼색육무침(도토리묵 치자청포묵)5.6. 돼지고기짜장불고기1. 5.6. 10. 13. 총각김치9. 참외</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 535.3/24.4/161.7/4.7</p>	<p>기능성쌀밥(클로렐라쌀) 콩나물된장국5.6. 상추무침5. 찐두부*볶은김치 낙지볶음과소면5.6. 10. 청포도+방울토마토12.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 614.6/28.2/325.4/5.7</p>
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
<p>혼합잡곡밥5. 쇠고기당면두부국5.6.8. 16 묵김치볶음(도토리묵+ 황포묵)3.5.9. 13. 계란말이(햄+야채포함) 1.2.5.6. 10. 13. 배추김치9. 참외</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 578.6/20.1/164.8/4.6</p>	<p>차조기장잡곡밥 닭고기미역국1.9. 13. 15 메추리알곤약조림1.5. 6. 9. 12. 13. 숙갓두부무침5. 배추김치9. 국물떡볶이1.5.6. 10. 1 3. 14. 16. 18.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 631/29.2/284.1/6.5</p>	<p>오므라이스(0)1.2.5.6 . 10. 12. 팬이버섯미역된장국5.6. 단무지(5무제품) 닭정육떡볶음5.6. 15 오므라이스소스1.2.5. 6. 10. 12. 13. 배추김치9. 대추방울토마토12. *에너지/단백질/칼슘/철분 607.9/28.3/172.5/4.3</p>	<p>찰현미잡곡밥 된장찌개(바지락살, 깎새 우살포함)5.6.9. 13. 18. 고추장돼지고기조림5.6. 10. 꼬들오이지무침13. 볶은김치9. 시금치햇케익(수제) 1.2.4.5.6. 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 616.5/27.7/436.6/5</p>	<p>현장체험학습</p>
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
<p>얼갈이들깨된장국5.6.9 . 13. 불고기덮밥(돼지고기)5 .6. 10. 콩나물당면무침5.6.8. 고등어카레구이5.6.7. 배추김치 9. 참외</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 657.3/31.7/201.1/5.5</p>	<p>혼합잡곡밥5. 조랭이떡국 1.5. 17 하이트비엔나야채볶음 1.2.5.6. 10. 15. 애호박무침9. 파닭치킨 1.4.5.6. 12. 13. 15 배추김치 9.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 627.4/28.5/141.9/4.4</p>	<p>소고기볶음고추장5.6. 10. 16 비빔밥(계란프라이)5.6. 10. 황태우국(건고추)9. 13 용가리치킨튀김(머스 터드소스) 1.5.6. 배추김치 9. 오이고추장무침 5.6.9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 625.8/31.7/232.3/5.3</p>	<p>찰기장잡곡밥 돼지고기스튜1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 콩나물김치국5.9. 감오징어야채초무침 5.6. 13. 17 볶은김치 9. 감글한라봉쥬스 5. 13.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 581/27.3/212.1/4.6</p>	<p>기능성쌀밥(강황쌀) 쇠고기미역국5.6.9. 13. 17. 18. 마파두부 5.6. 10. 12. 청경채된장무침5.6. 식빵치즈구이 1.2.5.6. 10. 12. 13. 배추김치 9.</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철분 621.5/28.3/342.4/4.9</p>
4/29 Mon	4/30 Tue	식품알레르기정보	원산지표시대상식품	⇒ 본 교는 교내 외부음식물 반입을 금지 하고 있습니다. (학생 상호간 위화 감 조성 및 식중독 사고의 우려)
<p>검정쌀잡곡밥 동태우국(0)5. 상추오이들깨소금무침5 닭정육새우살볶음9. 15 볶은김치9. 수박</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 518.7/28.1/421.5/3.5</p>	<p>차수수잡곡밥 바지락살미역국5.6. 굴뱅이사과초무침5.6. 13. 절편(꽃모양)5. 13. 돈까스(김치소스)(수제) 1.2.5.6. 10. 12. 13. 배추김치9.</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 590.7/27.6/193.6/5.9</p>	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)</p>	<p>쌀: 국내산 소고기: 국내산 돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 오리고기: 국내산 배추김치(배추, 고춧가루 포함): 국내산 고등어: 국내산 낙지, 오징어: 국내산 콩, 두부: 국내산</p>	

◇ 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.

◇ 2019년 4월 친환경 농축산물 사용 안내입니다.

유기농 친환경쌀 및 친환경잡곡, 무항생제닭고기, 무항생제 1등급달걀, 친환경농산물

*친환경농산물(= 감자 고추마리 고사리 고추말린 것 도라지 배추얼갈이 상추 새송이버섯 숙주 애드타리버섯

양배추 콩나물 청경채 고추방울토마토 관쪽파 대파 팬이버섯을 사용합니다.

◇ 알레르기정보 : 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)입니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.