

바라는 인간상 창의적인 자아실현의 꿈을 가꾸는 어린이		<div>  <div> 7~8월 급식소식 【홈페이지: http://deukjin.es.kr】 </div> </div>		제2019-46 ◦ 교무실 : 252-0871 ◦ 식생활관 : 252-5883
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
7.1	7.2	7.3(수다날)	7.4	7.5
차수수잡곡밥 닭고기미역국(1.9.13.15) 찐두부*볶은김치 콩나물불고기 (돈육)5.6.10. 열무김치 포도(거봉) *에너지/단백질/칼슘/철분 557.3/30.8/225.2/5.1	찹기장잡곡밥 참치김치찌개5.9.13. 가자미순살구이(간장맛) 2.5.6.12.13. 닭정육새우살볶음9.15 당면김말이구이(양념소스)1.2.5.6.12. 깍두기9. *에너지/단백질/칼슘/철분 625.9/39.4/437.7/3.6	검정쌀잡곡밥 된장국(꽃게+오징어포함) 5.6.8.9.13.17 돼지고기고추장조림 5.6.10.13. 상추오이들깨소금무침5. 궁중떡볶이5.6.13.16. 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 604.7/30.6/201.1/5.2	찹현미잡곡밥 감자옹심이찌개 1.5.6.13. 순두부계란찜1.2.5.9. 돼지고기수육+쌈장5.6. 군만두 1.2.5.6.10.13.16. 보쌈김치9.13 *에너지/단백질/칼슘/철분 625/27/181.1/6.2	귀리쌀잡곡밥 쇠고기떡국(만두포함) 1.5.13.16 닭정육김치볶음 5.6.9.13.15 무쌈말이(오이.당근.파프리카)1.2.4.5.6.12.13. 배추김치9. 수박 *에너지/단백질/칼슘/철분 611.3/26.9/146.6/4.9
7.8	7.9	7.10(수다날)	7.11	7.12
찹기장잡곡밥 다슬기아욱된장국5.6. 스테(돈육) 1.2.5.6.10.12.13 콩나물깨소금무침5. 햄전+가지전 1.2.5.6.10.15. 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 605.1/32.7/247/7.8	유니짜장덮밥2.5.6.10. 달걀파국1. 순살고등어양념구 5.6.7.12.13. 배추김치9. 꿀떡+대추방울토마토 5.12.13. 야채피클13. *에너지/단백질/칼슘/철분 595.7/26.4/229.1/6.1	김치햄야채덮밥(계란포함)1.2.5.9.10.13. 유부장국5.6. 브로콜리두부무침 5.6.13. 새우튀김(칠리소스) 1.2.5.6.9.12.13. 열무김치 과일화채(통조림복숭아+사과+골드키위)5.11.13 *에너지/단백질/칼슘/철분 610.6/25.1/1231/7	기능성쌀밥(강황쌀) 오징어콩나물국 5.9.13.17 미트볼그라탕 1.2.5.6.10.12.13.15.16 볶은김치9. 오리불고기5.6. 푸딩(포도맛)1.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 635.1/25.7/220.5/4.1	찹현미잡곡밥 감자채햄볶음2.5.6.10. 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13. 보쌈김치9.13. 영양닭고기죽 (닭다리1개씩)15. 완숙토마토12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 604.4/38.7/142.1/4.7
7.15	7.16	7.17(수다날)	7.18	7.19
옥수수잡곡밥 얼큰한소고기무국 5.6.9.13.16 닭정육간장조림(파리고추포함) 1.2.5.6.9.10.12.13.15 시금치빵케익(만들) 1.2.4.5.6.13. 배추김치9. 오이고추된장무침 1.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 550.3/29.3/268.3/4.8	워도식체험학습 (학교급식 = 비급식)	야채볶음밥1.2.5.6.10. 콩나물김치국5.9. 단무지무침(3무제품) 돈까스(만들) 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치9. 딸기푸딩(3무제품) 1.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 679.3/33.2/169.2/3.8	황태콩나물국5.9.13. 불고기덮밥(깨소금간장양념+여린잎)5.6.10.13. 상추무침5. 삼치순살구이(유자청소스)5.6.7.13. 배추김치9. 모닝풍라떼(=통밀미숫가루)2.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 626.2/32.9/239.4/4	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 동태살어묵국1.5.6.13. 깻잎찜5.6. 찐두부*볶은김치 돈육된장불고기(상추) 5.10. 초코우유2.5. *에너지/단백질/칼슘/철분 626/32.9/510/5.9
7.22	7.23	7.24(수다날)	7.25	7.26
혼합잡곡밥 5. 오징어무국 9.13.17 쫄면야채무침 5.6. 큐브찹스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 프리타타(시금치+버섯+햄+가지+양파) 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 602/33.8/242.1/4.8	기능성쌀밥(아미노쌀) 김치수제비국 1.3.5.6.9. 곤약메추리알장조림 1.5.6.9.12.13. 콩나물당면무침 5.6.8. 후라이드치킨(간장맛) 1.4.5.6.13.15 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 614.2/28.5/182.6/5.1	새우살야채볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 달걀파국 1. 팟콘치킨강정 1.2.5.6.12.13.15 오이부추무침 9. 배추김치 9. 수박 *에너지/단백질/칼슘/철분 594.2/24.4/657.4/3.7	검정쌀잡곡밥 우동국 1.5.6.9.13. 꼬들오이지무침 13. 닭정육김치볶음 15 5.6.9.13. 배추김치 9. 찐 옥수수 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 624.6/27.5/208.7/4.8	여름방학 시작~

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
원산지표시대상식품		식품알레르기정보		8.23(개학일)
쌀:국내산 / 소고기:국내산,한우/ 돼지고기 및 그 가공품:국내산 닭고기:국내산 / 오리고기:국내산 닭고기,오리고기 가공품:국내산 배추김치 (배추,고춧가루포함):국내산 고등어:국내산 / 오징어,낙지:국내산/ 꽃게:국내산 / 콩,두부:국내산 어육가공품(어묵,연육,기타 어육가공품):수입산		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)		찰현미잡곡밥 쇠고기미역국 5.6.9.13.16 돈육등뼈김치찜 5.6.7.9.10. 근대된장무침 5.6. 볶은김치 9. 파콘치킨강정 1.2.5.6.12.13.15 * 에너지/단백질/칼슘/철분 595.7/32.4/239.7/5.5
8.26	8.27	8.28(수다날)	8.29	8.30
기능성쌀밥(강황쌀) 어묵국(곤약포함) 1.5.6.13.16. 견과류볶음(호두,아몬드, 무화과)4.5.6.13 돈육김치불고기(상추) 5.6.9.10.13. 배추김치9. 모닝퐁라떼 (=통밀미숫가루)2.5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 618.6/28/296.5/4.6	김치햄야채덮밥(계란포 함)1.2.5.9.10.13. 연두부달걀국1.5. 단무지무침(5무제품) 순살고등어카레구이(간장맛) 5.6.7.13. 깍두기9. 야쿠르트2 *에너지/단백질/칼슘/철분 575.2/26.1/215.9/4	야채볶음밥1.2.5.6.10. 콩나물김치국5.9. 돈가스(만들) 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치9. 푸딩(요거트맛)1.5.13. 야채피클13. *에너지/단백질/칼슘/철분 635.8/29.3/176.2/4	귀리쌀잡곡밥 쇠고기떡국1.5.13.17 상추오이들깨소금무침5. 닭정육김치볶음 5.6.9.13.15 보쌈김치9.13. 과일화채(통조림복숭아+ 사과+키위)5.11.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 574.2/26.6/166.7/4.4	유니짜장덮밥2.5.6.10. 아욱들깨된장국5.6. 가자미순살양념구이 5.6.7.12. 브로콜리사과초무침5.6. 배추김치9. 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철분 576.9/27.2/294.8/5.2

급식시간에는 이렇게 해봅시다...

1. 적당한 양을 질서있게 배식을 받습니다.
2. 편식하는 습관을 버리고 골고루 잘 먹습니다.
3. 배식 받은 음식은 남기지 말고 먹을 수 있게 노력합니다.
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.

◇ 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.

◇ 2019년 7~8월 친환경 농축산물 사용 안내입니다.

유기농 친환경쌀 및 친환경잡곡, 무항생제닭고기, 무항생제 1등급달걀, 친환경농산물
 *친환경농산물(= 감자, 느타리버섯, 무, 새송이버섯, 어린잎채소, 애느타리버섯, 양배추,
 대추방울토마토, 콩나물, 대파, 팽이버섯을 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.

◇ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품 첨가물입니다.