





## 7,8월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 20쇠고기: 국내산 한우 \* 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주  
 \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산, 베트남산  
 꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산  
 \* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산


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

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri
홍국밥 조랭이떡미역국(5.6.15) 마카로니샐러드(1.2.5.6.13) 불고기양배추전 배추김치(9) 임연수양념구이(5) 생크림롤케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 587.3/19.3/225.4/2.4	수수밥 계란새우부추국(1.5.6.9.13) 숙보이는 쫄면만두/조간장(1.5.6.10.16.18) 청경채무침(5.6) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어링튀김/소스(1.5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/22.8/214.4/4.7	부추양념장(5.6.13) 콩나물밥(5.16) 콩가루배추국(5.6.9) 상추겉절이 치킨커들릿/소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 레몬에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 569.3/31.2/223.1/2.9	발아현미밥 사골우거지국(5.6.13.16) 오이사과무침(13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 주꾸미불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 갓김치-자율(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.4/30.0/220.8/4.1	영양잡곡밥(5) 황태무국(1.9) 돈육새송이장조림(1.5.6.10.13) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 골뱅이소면무침(5.6.13) 배추김치(9) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/34.2/302.7/3.3
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
찰보리밥 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 닭살메알곤약조림(1.5.6.13.15) 참나물사과유자무침(13) 팽이맛살전(1.5.6.8) 배추김치(9) 호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.7/28.5/169.8/3.8	클로렐라밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 연두부계란찜(1.2.5.9) 진미채야채무침(5.6.13.17) 오이한우볶음(5.6.13.16) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.5/31.9/248.2/3.5	치킨마요덮밥(1.5.6.7.13.15.18) 가쓰오장국(초)(1.2.5.6.9) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치옛장조림(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 672.8/36.6/164.1/2.8	찰현미밥 닭개장(1.5.6.15) 애호박새우젓나물(5.9) 가지볶음(5.6.13.18) 미트볼굴소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/20.6/76.7/1.8	기장밥 청국장찌개(5.9.10) 올방개목야채무침(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 김부각튀김(5) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.0/32.1/253.4/4.2
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri
영양잡곡밥(5) 누룽지닭백숙(15) 오이부추무침(13) 감자채베이컨볶음(5.10) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 갓김치-자율(9) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.9/21.6/68.3/2.3	차조밥 두부호박된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 멸치감말랭이볶음(2.5.6.13) 너비아니전/소스(1.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.0/26.5/251.1/3.6	오리훈제김치볶음밥(5.9) 계란파국(1.5.6.9) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 파래자반 깍두기(9) 수박스무디 트리플치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 641.1/24.5/367.7/4.1	발아현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 어묵오징어조림(1.5.6.13.17) 참나물된장무침(5.6) 허니버터치킨(2.5.6.13.15) 알타리김치(9) 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/35.2/201.3/3.1	수수밥 오징어무국(5.6.9.17) 달걀장조림(1.5.6.13) 닭갈비(2.5.6.13.15) 상추겉절이 열무김치(9) 망고요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/35.9/325.0/3.7
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed 수다날	7/25 Thu	Fri
영양잡곡밥(5) 콩나물무국(5.6.9) 오리훈제야채무침(1.5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 김치전(1.2.5.6.9.17) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.8/44.2/270.0/4.0	기장밥 오리고기들깨탕(5.6.13) 숙음열무무침(5.6) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/26.6/134.6/4.4	오므라이스(1.2.5.6.10.13.15.16) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 오므라이스소스(1.2.5.6.12.13.16) 오징어브로콜리무침(5.6.13.17) 가지소스치즈구이(2.5.12.13) 배추김치(9) 요구르트(라이트)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 592.1/24.6/230.0/2.9	녹차카테킨쌀밥 한우미역국(5.6.9.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 삼색나물(5.6) 어묵잡채(1.5.6.13) 백김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 614.9/31.5/229.8/3.5	여름방학~



## 7,8월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	8/21 Wed 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri
 <p><b>여름방학</b> <b>"애들아 놀자!"</b></p>		툇영양전복밥(5.6.18) 팽이두부된장국(5.6.9) 오이지무침(13) 감자고로케/케첩(1.5.6.12) 배추김치(9) 웃담말기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 567.6/18.0/238.5/3.3	찰현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치김무침 잔멸치볶음(5.6.9.13) 토마토한우스튜/모닝빵(12.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 사과/배 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.9/27.7/199.6/3.7	수수밥 쇠고기파개장(4.5.6.16) 오이사과무침(13) 케이준샐러드(1.5.6.13.15.18) 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.6/30.4/109.8/3.1
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri
차조밥 낙지연포탕(5.6.9) 묵은지 순살닭찜(5.6.9.13.15.18) 건도토리묵야채무침(5.6.13) 햄전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.1/36.7/216.5/3.4	강황밥 청국장찌개(5.9.10) 연두부계란찜(1.2.5.9) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 오돈불고기(5.6.10.13.17.18) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.0/37.1/262.7/4.4	닭고기카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 유부계란국(1.5.9) 양배추오이무침(5.6.13) 두부담은 찰핫도그/케첩(2.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 황도샐러드(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 633.7/23.9/256.6/2.6	발아현미밥 호박요리된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 무생채(13) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 688.4/33.4/206.2/3.0	옥수수밥 닭개장(1.5.6.15) 치커리유자청무침(5.6.13) 연근강정(5.6.12.13.18) 떡갈비소스조림(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 한라봉푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 663.1/23.8/97.4/3.0

### 여름철 영양 관리



**체력 보강을 위한  
단백질은 필수!**

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는  
콩류, 생선류, 육류 등을 섭취해 단백질을 보충합니다.



**탈수 예방을 위한  
수분과 염분 보충**

여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이 흘리기 때문에  
땀에 포함된 수분과 무기질을 보충해주는 것이 중요합니다.



**신선한 과일, 채소 섭취로  
비타민과 무기질 보충**

비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕이 떨어질 수 있으므로  
충분한 보충이 필요합니다.

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

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