

다양한 메뉴 풋부한 영양 급식이 최고!

2023년 5월호

군산경포 초등학교

우) 55033

군산시 백릉로 75 교무실 063)555-5772 행정실 555-0611

FAX 063)555-9755

5월의 제철음식



따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛 이 다시 돌아오는 채소 두릅!



전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향 이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄 에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특 한 향이 미각을 자극합니다.



팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거 나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.



매실

장어

잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보 는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로회복에 절대강자 랍니다.

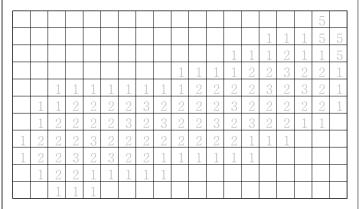


다슬기

청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹 색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.

자료 출처: 네이버 지식백과

5월 2일은 오이데이!



1검정색, 2초록색, 3연두색 5노란색으로 색칠해보세요. 숨어있는 채소는 95%가 수분으로 구성되어 있어 시원 한 맛이 특징입니다. 우리나라에서는 생채나 김치, 장아 찌 등으로 많이 섭취하며, 서양에서는 주로 샐러드에 들 어가거나 피클로 활용해요. 자료 출처: 네이버 지식백과

5월 20일은 세계인의 날



다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존 하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법 정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어 요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이 상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까 요? 자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)

이달의 그림책 추천

영양선생님이 5월에 함께 읽고 싶은 그림책 2권을 추 천합니다.





첫 번째는 그림책은 아름다운 봄의 기운들을 아기자기 한 그림을 통해 물씬 느낄 수 있어요. 또 봄에 먹을 수 있는 음식이 궁금하다면 할머니와 봄의 정원을 꼭 읽어 보세요.

두 번째 그림책은 우리가 먹은 음식에 들어있는 영양소 가 어떤 역할을 하는지 어떻게 우리 몸속에서 소화가 되는지 재미있는 팝업북으로 읽어보세요.

왼쪽부터 「할머니와 봄의 정원」 강혜영 글·그림, 팜파스 「소화와 영양소」에 밀리 본 글, 어스본코리아

아름다운 꿈 새로운 생각 슬기로운 생활 군산경포조 식단 계획표 (2023년 5월)

영양량	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.					
및	(박미) 김치(배추) 쉬고기/ 돼지고기 닭고기 오리고기 낙지 명태(동태, 고등어 갈치 <mark>옷징언/ 꽃게</mark> 조기 두부 주꾸미					
식재료 원산지	국내산 국내산 궁난학 국내산 국내산 국내산 베튠남 러시아산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 대국산					
표시	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용					
알레르기 정보						
식단정보	보 아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.					

※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 모이는 학생들은 급식 지 각별한 주의를 부탁드립니다. 식단정보 아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.					
월요일 Mon	화요일 (Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri	
5/1 제철음식밥상	5/2 오이데이	5/3	5/4 경포 놀 이한마당	5/5 어린이날	
현미밥 들깨순대국(2.5.6.10.13.16.) 순살족발(10.) 부추겉절이(5.6.13.) 두릅갑오징어초무침(5.6.13.17 .) 깍두기(9.13.) 떡꼬치(5.6.12.13.16.)	기장밥 근대두부된장국(5.6.) 돌미나리오이무침(5.6.13.) 견과류멸치볶음(13.14.) 가지돼지고기불고기(5.6.10.13 .16.) 배추김치(9.13.) 화이트머핀(1.2.5.6.)	게살계란볶음밥(1.2.5.6.10.13. 15.16.18.) 순한마라탕(1.2.4.5.6.10.13.15. 16.) 꼬시래기배무침(5.6.13.) 베이컨숙주볶음(5.6.10.) 맛동산탕수육(1.5.6.10.12.13.1 8.) 깍두기(9.13.)	찹쌀밥 크루통 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 꼬마버거(1.2.5.6.10.12.15.16.) 양배추사과샐러드(1.2.5.6.11.1 2.) 미니크로켓&케첩(5.6.12.) 오미자오이무피클 아이스크림(2.)	HAPPY CHILDREN'S DAY 120 12 S및 S및 즐거운 이런이날 좋은 수억 개통 하실!	
열량:668.1kcal/단백질:28.3g	열량:603.6kcal/단백질:31.6g	열량:621.6kcal/단백질:23.8g	열량:688.9kcal/단백질:19.8g		
5/8	5/9 제주여행밥상	5/10	5/11	5/12	
현미밥 육개장(1.5.6.16.) 미트볼비엔나케첩조림(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18.) 닭가슴살참깨샐러드(1.5.6.9.1 2.13.15.) 참치마요(1.5.13.) 김구이 배추김치(9.13.)	녹차칼슘쌀밥 제주식고기국수(5.6.10.13.16.) 들깨가루고사리볶음(5.6.) 갈치구이(5.7.) 배추김치(9.13.) 카라향	야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.1 6.18.) 우동장국(1.5.6.8.) 머쉬룸크림파스타(1.2.5.6.9.10 .13.) 황도흑임자샐러드(1.2.5.6.11.1 2.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13 .15.16.) 깍두기(9.13.) 수제소시지	청밀밥(6.) 소고기미역국(5.6.16.) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13.1 5.) 청경채토마토겉절이(5.6.12.13 .) 애호박새우살볶음(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 사과요구르트(2.)	클로렐라쌀밥 명란두부찌개(5.6.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 자장불고기(5.6.10.13.16.18.) 총각김치(9.) 지짐꽃전(5.6.) 양배추&쌈장(5.6.13.)	
열량:654.2kcal/단백질:29.4g	열량:614kcal/단백질:25.7g	열량:737.9kcal/단백질:31g	열량:648.2kcal/단백질:30g	열량:622.6kcal/단백질:35.5g	
5/15 스승의날	5/16 제철음식밥상	5/17	5/18 제철음식밥상	5/19	
홍국쌀밥 닭곰탕(5.6.15.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15 .16.) 깍두기(9.13.) 꽃마카롱(1.2.6.)	보리밥 북어국(1.5.6.) 오리오징어볶음(5.6.13.17.) 취나물무침(4.5.6.) 두부까츠(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.)	삼겹살김치볶음밥(1.2.5.9.10.1 3.16.18.) 두부된장찌개(5.6.) 콩나물부추무침(5.) 삼겹목살구이(10.) 백김치(9.)	보리밥 낙지김치수제비(5.6.9.) 명엽채조림(5.6.13.17.) 비름나물무침(5.6.) 닭꼬치(5.6.15.) 매실된장고등어살구이(2.5.6.7.	흑미밥 설렁탕(5.6.16.) 탕평채(1.5.6.13.16.) 상추치커리무침(5.6.13.) 돼지고기버섯불고기(5.6.10.13 .16.)	
블루베리단호박샐러드	바람떡	참외 쌈&쌈장(5.6.13.)	12.13.16.18.) 총각김치(9.)	배추김치(9.13.) 미니크로플(1.2.5.6.13.)	
		참외 쌈&쌈장(5.6.13.) 열량:677.9kcal/단백질:29.9g	· ·	배추김치(9.13.)	
블루베리단호박샐러드 열량:643.5kcal/단백질:30.7g 5/22 제철음식밥상	바람떡	쌈&쌈장(5.6.13.)	총각김치(9.)	배추김치(9.13.) 미니크로플(1.2.5.6.13.)	
열량:643.5kcal/단백질:30.7g	바람떡 열량:664.7kcal/단백질:28.1g	쌈&쌈장(5.6.13.) 열량:677.9kcal/단백질:29.9g 5/24 카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.1 6.18.) 표고버섯무들깨국(5.) 방풍나물무침(5.6.13.) 멘치(다진)카츠(1.5.6.12.13.15. 18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	총각김치(9.) 열량:689.2kcal/단백질:38.7g	배추김치(9.13.) 미니크로플(1.2.5.6.13.) 열량:610.8kcal/단백질:29.1g	
열량:643.5kcal/단백질:30.7g 5/22 제철음식밥상 차조밥 다슬기시래기된장국(5.6.) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18.) 매생이해물전(1.5.6.9.13.17.18 .) 데리야끼장어구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.)	바람떡 열량:664.7kcal/단백질:28.1g 5/23 흑미밥 소고기무국(5.6.16.) 골뱅이비빔국수(5.6.13.) 죽순브로콜리들깨가루볶음(5.6 .) 싸먹는 오리고기 배추김치(9.13.)	쌈&쌈장(5.6.13.) 열량:677.9kcal/단백질:29.9g 5/24 카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.1 6.18.) 표고버섯무들깨국(5.) 방풍나물무침(5.6.13.) 멘치(다진)카츠(1.5.6.12.13.15. 18.) 배추김치(9.13.)	총각김치(9.) 열량:689.2kcal/단백질:38.7g 5/25 찹쌀밥 우렁된장찌개(5.6.13.) 울외장아찌무침 건파래볶음(5.13.) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16 .) 달걀후라이(1.5.)	배추김치(9.13.) 미니크로플(1.2.5.6.13.) 열량:610.8kcal/단백질:29.1g 5/26 저탄소밥상 잡곡밥(5.) 맑은순두부국(1.5.6.9.) 콩나물깻잎채무침(5.) 새송이어묵볶음(1.4.5.6.13.18.) 가자미까스(1.5.13.) 배추김치(9.13.)	
열량:643.5kcal/단백질:30.7g 5/22 제철음식밥상 차조밥 다슬기시래기된장국(5.6.) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18.) 매생이해물전(1.5.6.9.13.17.18 .) 데리야끼장어구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.)	바람떡 열량:664.7kcal/단백질:28.1g 5/23 흑미밥 소고기무국(5.6.16.) 골뱅이비빔국수(5.6.13.) 죽순브로콜리들깨가루볶음(5.6 .) 싸먹는 오리고기 배추김치(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.)	쌈&쌈장(5.6.13.) 열량:677.9kcal/단백질:29.9g 5/24 카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.1 6.18.) 표고버섯무들깨국(5.) 방풍나물무침(5.6.13.) 멘치(다진)카츠(1.5.6.12.13.15. 18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 난(2.5.6.)	총각김치(9.) 열량:689.2kcal/단백질:38.7g 5/25 찹쌀밥 우렁된장찌개(5.6.13.) 울외장아찌무침 건파래볶음(5.13.) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16 .) 달걀후라이(1.5.) 청포도	배추김치(9.13.) 미니크로플(1.2.5.6.13.) 열량:610.8kcal/단백질:29.1g 5/26 저탄소밥상 잡곡밥(5.) 맑은순두부국(1.5.6.9.) 콩나물깻잎채무침(5.) 새송이어묵볶음(1.4.5.6.13.18.)) 가자미까스(1.5.13.) 배추김치(9.13.)	