








## 5월 영양소식지 및 식단 안내

### 5월의 제철음식

	따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!
	전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 쌈으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.
	팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 붙곤불곤 솟아난답니다.
	잘 익은 매실로 쌓였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로회복에 절대강자랍니다.
	청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.

자료 출처: 네이버 지식백과

### 암호를 풀어라!

♥음식 글자를 보고 암호를 풀어 보세요.

				
요	린	해	♡	축
				
을	하	어	날	이

♥암호



### 5월 20일은 세계인의 날



다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?

그리고 5월 15일(월) ~ 5월 19일(금)까지 우리학교 문화다양성 이해 교육주간이에요. 이에 따라 영양선생님도 세계음식체험의날을 준비했어요!

#### ♥5월 16일(인도음식체험의날)

- **탄두리치킨샐러드**: 다양한 향신료를 첨가한 요구르트에 재운 닭을 탄두르에 넣고 구운 인도의 닭요리
- **인도커리+난**: 커리란 마살라(인도의 혼합 향신료)를 넣어 만든 요리의 총칭
- **망고라씨**: 걸쭉한 요구르트에 물, 소금, 향신료 등을 섞은 인도의 전통음료로 망고 등 과일을 넣어 다양하게 만듦

#### ♥5월 18일(필리핀음식체험의날)

- **레촌까알리**: 한번 삶은 뒤 높은 온도에서 잠깐 튀긴 돼지고기
- **치킨아도보**: 필리핀 대표적인 전통 요리의 하나로 닭고기를 식초, 간장 등에 졸여서 만든 요리
- **열대과일샐러드**: 망고, 용과, 파파야 등 열대과일로 만든 샐러드

# 5월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

**밥상머리는 교육의 장입니다.**

**예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.**

1. Mon	2. Tue ● 5월 생일밥상	3. Wed ● 수다날	4. Thu	5. Fri
개교기념일 근로자의날	친환경찰보리밥 바지락살미역국(5.6.18.) 얼갈이무침(5.6.) 오리불고기(5.6.13.) 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.) 꿀떡(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/27.4/241.6/5.2	베이컨파래볶음밥(1.2.5.6.10.) 근대된장국(5.6.) 닭강정(1.4.5.6.12.15.) 웨이간자(2.5.13.) 배추김치(9.) 친환경블루베리즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.6/32.1/209.1/3.3	친환경현미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10.) 펜네비엔나케첩볶음(5.6.10.12.16.) 순살삼치테리아끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 브로콜리새송이숙회(초장)(5.6.13.) 어린이날무지개케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/36.4/180.2/2.7	
8. Mon ● 지구살리기데이	9. Tue	10. Wed ● 수다날	11. Thu	12. Fri
친환경찰쌀현미밥 바지락수제비(5.6.18.) 메추리알장조림(1.4.5.6.9.10.13.14.15.16.18.) 시금치취나물무침 명태스틱까스(타르타르)(1.5.6.9.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.8/23.2/223.1/5.4	친환경찰흑미밥 버섯된장국(5.6.) 돼지수육(5.6.10.) 해물부추전(5.6.9.17.) 보쌈김치(9.) 상추+깻잎(쌈장)(5.6.13.) 모듬부각(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/33.1/220.6/4.1	햄달걀볶음밥(1.5.6.8.10.12.13.16.) 순한소고기마라탕(2.5.6.9.10.15.16.17.18.) 꼬들단무지무침 치킨튀피로(1.2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 598/34.1/243.3/4	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 두부간장조림(5.6.13.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 애드타리버섯볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/30.8/223.5/4.3	친환경귀리밥 꽃게된장국(5.6.8.) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16.) 함박스테이크(토마토우스터)(5.6.10.12.13.16.18.) 오이사과무침(5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/30.4/150.2/3.2
15. Mon	16. Tue ● 인도음식체험의날	17. Wed ● 수다날	18. Thu ● 필리핀음식체험의날	19. Fri
친환경발아현미밥 오징어무국(5.6.9.17.) 느타리깻잎초무침(5.6.) 돼지숙주볶음(5.6.8.10.18.) 순살삼치연장튀김(5.6.) 배추김치(9.) 스승의날마카롱(라즈베리)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/34.7/205.3/3	친환경찰기장밥 인도커리+난(2.5.6.10.12.13.16.18.) 북엇국(1.5.6.) 탄두리치킨샐러드(1.2.5.6.12.15.16.) 배추김치(9.) 망고라씨(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.5/32.8/208.6/3.1	참치비빔밥(초고추장)(5.6.) 유부된장국(5.6.) 물어묵조림(1.5.6.13.18.) 떡갈비(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 친환경딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586/29/344/4.7	친환경차수수밥 김치콩나물국(5.6.9.) 치킨아도보(5.6.13.15.) 레몬까알리(5.6.10.13.) 열대과일샐러드(망고) 상추부추무침(5.6.13.) 백김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/31.3/168.9/3.1	친환경차조밥 조랭이떡국(1.16.) 쑥가두부무침(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 햄에그까스(케첩)(1.2.5.6.10.12.18.) 배추김치(9.) 시업는적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/26.1/115.1/2.8
22. Mon ● 지구살리기데이	23. Tue	24. Wed ● 수다날	25. Thu	26. Fri
친환경발아찰현미밥 우동(1.2.5.6.7.9.) 주꾸미낙지볶음(5.6.) 두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13.) 갯김치(9.) 채리 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/26.4/126.1/3.6	친환경올무밥 순두부찌개(1.5.6.17.18.) 콩나물무침(5.) 소불고기(5.6.8.16.) 애호박채전(1.5.6.) 배추김치(9.) 미니시나몬크로플(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/33.4/383.2/6	새우볶음밥(1.5.9.13.) 열무된장국(5.6.) 블루베리샐러드(1.2.5.) 알감자조림(1.5.6.13.) 간장순살치킨(5.6.13.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.3/31.7/213.7/3.9	친환경조각서리태밥(5.) 완자탕(1.5.6.10.16.18.) 치커리우자청무침(5.6.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 페스타리겔론까스(브라운)(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 열무김치(9.) 골드키위주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.2/26.8/102.4/4.4	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 떡볶이(1.2.5.6.) 돼지모듬구이(2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.) 카페레제샐러드(2.12.13.) 채소스틱(쌈장)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/31.6/206.5/3.2
29. Mon	30. Tue	31. Wed ● 수다날	알레르기 정보	
 부처님 오신 날 대웅도량	친환경현미밥 소고기무국(5.6.8.16.) 청포묵김가루무침(5.6.9.) 돼지김치볶음(5.6.9.10.13.) 하트맛살전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 초각김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/31.5/204.6/3.4	허브치킨마요밥(1.2.5.6.15.16.18.) 바지락살된장국(5.6.18.) 알감자조림(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 새우튀김(타르타르)(5.6.9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/29.2/254.4/8.9	<b>알레르기 정보</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.	

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- |                          |   |                              |
|--------------------------|---|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡),찰쌀,현미:국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산                        | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치)    |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산      | * 쇠고기:국내산한우(암소)                         | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)        |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산      | * 갈치:세네갈                                | * 낙지: 베트남산,중국산 * 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산          | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 |                              |
| * 다량어: 원양산               | * 아귀: 국내산                               | * 주꾸미: 베트남 * 진미채: 페루산        |