



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2022-107호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

바른 밥상으로 밝은 100세 캠페인

★국민의 바르고 건전한 소비의식을 높이고 건강한 식생활 실천의 중요성을
알리고자 진행하는 범국민 캠페인

바른 세상, 밝은 100세를 위한 5가지 실천 지침



<7월 학교급식 식단 안내>

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.

7/1 Fri
친환경현미밥 왕만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 닭고기감자볶음(5.6.13.15.18.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.16.배추김치(9.13.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.5/31.2/149.6/3.2

7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed 수다날	7/7 Thu	7/8 Fri
친환경통밀밥(6.) 아귀매운탕(5.6.9.13.18. 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18.) 버섯청경채볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.6/29.7/183.7/3.5	친환경보리밥 근대된장국(5.6.9.13.18. 비엔나소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 울외장아찌 간풍기(1.2.5.6.12.13.15.18. 배추김치(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/32.2/205.3/3.3	친환경흑미밥 북어채우국(1.5.6.9.13.18. 오징어야채초무침(5.6.13.17.) 군김(13.) 수제참박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.7/27.8/150.7/3.4	친환경홍미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10.13.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18. 감자피망볶음(5.) 총각김치(9.13.) 모닝빵&말기짬(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/32.5/174.4/3.4	친환경현미밥 어묵우동면(1.2.5.6.9.13.16.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18. 토마토카프레제(2.12.13. 미역줄기볶음(5.6.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/31.6/283.3/2.9
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri
친환경보리밥 감자옹심이들깨국(5.6.9.13.17.18.) 시금치나물 오리주물럭(5.6.13.18.) 파래김자반볶음(5.) 배추김치(9.13.) 마늘바게트빵(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.9/22/165.3/4.2	친환경수수밥 감자우렁된장국(5.6.9.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18. 해물볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 615/30.8/230.7/4.1	콩나물밥&간장양념장(5.6.10.13.16.) 미소된장국(5.6.9.13.18. 단무지 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/32.3/312.8/3.7	친환경통밀밥(6.) 대구매운탕(5.6.9.13.18. 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 가지나물 떡볶이&김말이(1.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655/32.6/176.7/6.9	친환경차조밥 닭다리곰탕(5.6.9.13.15.18.) 코다리무조림(5.6.13.18. 당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 라임&레몬음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619/24.7/178.8/4.5
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	7/21 Thu	7/22 Fri
친환경보리밥 돼지등뼈 감자탕(5.6.9.10.13.18.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.18. 하트어묵전(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/31.3/182.9/4.1	친환경흑미밥 어묵우국(1.5.6.9.13.16.18.) 오이도라지무침(5.6.13.) 안동식짬닭(5.6.8.12.13.15.18.) 가자미데리야끼구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/30.7/179.2/3.2	친환경홍미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.) 도토리묵무침(5.6.13.18. 탕수육&소스(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 이오요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647/30.5/182.5/2.8	친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 두부양념구이(5.6.13.18. 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/26.9/276.4/3.9	친환경통밀밥(6.) 국수장국(1.5.6.7.9.13.18.) 닭날개바비큐조림(5.6.12.13.15.18.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 열무김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/31.1/213.5/4.8

7/25 Mon	7/26 Tue	7/27 Wed 여름방학식	
친환경보리밥 쇠고기낙지찌개(5.6.9.13.16 참나물무침(5.6.18.) 돼지고기숙주볶음(5.6.10 .13.18.) 순살고등어데리야끼구이(5.6. 7.13.) 배추김치(9.13.) 사과푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650/32.4/157.6/3.9	친환경흑미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10.1 3.) 메추리알양송이조림(1.5. 6.13.18.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18. 배추겉절이(9.13.) 14곡물존득이(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/31.8/164.5/3.5	짜장밥(1.2.5.6.10.12.13 .16.) 오이냉국(2.5.6.9.13.) 단무지 등심돈강정(2.5.6.10.12. 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.1/21.5/173.3/6.4	

<8월 학교급식 식단 안내>

		8/24 Wed 수다날	8/25 Thu	8/26 Fri
		친환경보리밥 어묵김치국(1.5.6.9.13.1 6.18.) 우영채쨌름(2.5.6.10.18.) 참나물무침(5.6.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15. 16.18.) 깍두기(9.) 뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.5/31.6/289.6/3.6	친환경현미밥 소고기우거지국(5.6.9.13 .16.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18 굴뱅이야채초무침(5.6.13 .17.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/27/192.1/3.7	친환경통밀밥(6.) 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 감자피망볶음(5.) 오징어낙지볶음(5.6.13.1 7.18.) 배추겉절이(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 594/27.1/141.1/3.6
8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed 수다날		
친환경보리밥 한우육개장(1.5.6.9.13.16.18 견과류멸치볶음(5.6.9.13 .18.) 돈육메추리알장조림(1.5. 6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 시리얼수제요거트(2.5.6. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/31.9/207.5/4.2	친환경흑미밥 아욱된장국(5.6.9.13.18. 비엔나소시지케첩볶음(1. 2.5.6.10.12.13.15.) 치킨까스&소스(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 무채장아찌 자두쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.9/33.7/226.9/3.5	카레라이스(1.2.5.6.10.1 2.13.16.) 계란유부국(1.5.6.9.13.) 오이고추된장무침(5.6.) 어니언떡갈비(1.2.5.6.10 .12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/30.8/174.7/5.1		

식재료 원산지 표시					
쌀(밥, 죽, 떡, 누룽지)	국내산	돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	배추김치: (떡개용, 반찬용(배추, 고추가루)	국내산(국내산)
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 가공품	국내산	콩(두부, 콩국수, 콩비지)	국내산(국내산)
					미꾸라지, 고등어, 오징어, 참조기, 꽃게 국내산 갈치-세네갈산, 명태-러시아산, 낙지-베트남산 어육가공품-수입산



하루에 8번 30초씩
손씻기

2022. 06. 30
함열초등학교장