

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해 봅시다. 봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만들어요. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 해요. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋아요.

5월 학교급식 식단 안내



◇ 한울학교 학교급식재료 원산지 표시 안내

※쌀: 남원시 친환경쌀

※배추김치(고춧가루) : 국내산

※돼지고기,닭고기,오리고기/가공품 : 국내산

※쇠고기: 국내산(한우)

※고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산

※갈치/가공품: 국내산

※낙지/가공품: 베트남산 주꾸미:베트남산 명태:러시아산 다랑어:원양산
수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)

※양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(멍게) 사용 안함

5/1 **Thu**

5/2 **Fri**

근로자의 날

재량휴업일

5/5 **Mon**

5/6 **Tue**

5/7 **Wed** 수다날

5/8 **Thu**

5/9 **Fri**

부처님오신날/어린이날

대체휴일

친환경잡곡밥(5)
쇠고기미역국(16)
돼지갈비단호박찜(5.6.10.13)
무말랭이무침2(9.13)
두부달걀부침/양념장(1.5.6)
배추김치(9)
스위트플럼(자두주스)
*
에너지/단백질/칼슘/철
730.7/32.9/229.5/4.9

친환경현미밥
병천순대국밥(2.5.6.9.10.13.16)
콩치캔무조림(5.6.13)
안동식찜닭(5.6.13.15.18)
애호박새송이볶음(5.6.13)
각두기(9)
*
에너지/단백질/칼슘/철
759.7/35.1/284.4/7.3

친환경통밀밥(6)
달걀곰탕(15)
중무식오징어어묵무침(1.5.6.13.17)
김구이/양념장(5.6)
돈육양념볶음(지역)(10)
배추김치(9)
나무쿠기(1.2.5.6)
*
에너지/단백질/칼슘/철
786.4/45.0/84.6/2.5

5/12 **Mon**

5/13 **Tue**

5/14 **Wed** 수다날

5/15 **Thu**

5/16 **Fri**

친환경흑미밥
순살감자탕(5.6.9.10)
오이각두기(13)
김치두루치기/납작당면(5.6.9.10.13)
쥐어채볶음
배추김치(9)
방울토마토(12)
*
에너지/단백질/칼슘/철
747.6/40.3/162.5/4.3

친환경잡곡밥(5)
북어두부국*(1.5)
부추콩나물무침(5.13)
홍시만두탕수/소스(1.5.6.10.11.12.16.18)
허브로스트치킨(15)
배추겉절이(5.6.9.13.18)
아.망.추(11)
*
에너지/단백질/칼슘/철
731.3/36.0/148.6/6.7

친환경귀리밥
설렁탕&소면(5.6.13.16)
황도샐러드(11)
진미채호두볶음(5.6.13.14.17)
햄달걀말이(1.2.5.6.10.15.16)
도시락김
대파김치&배추김치(9.13)
*
에너지/단백질/칼슘/철
832.2/33.3/143.4/4.5

친환경서리태밥(5)
감자호박된장국(5.6)
수육/쌈장(5.6.10.13)
해물파전(5.6.9.17)
배추김치(9)
스승의날케이크(1.2.5.6)
야채쌈
*
에너지/단백질/칼슘/철
736.7/45.2/152.0/4.0

친환경보리밥
순두부찌개(돈육)(5.9.10)
문어메추리알장조림(1.5.6)
오리불고기(5.6)
감자야채볶음
배추김치(9)
*
에너지/단백질/칼슘/철
783.0/36.9/157.7/4.9

5/19 **Mon**

5/20 **Tue**

5/21 **Wed** 수다날

5/22 **Thu**

5/23 **Fri**

친환경통밀밥(6)
돈육김치찌개(5.9.10)
브로콜리소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
술불닭감자조림(5.6.12.13.15)
콩나물어묵볶음(1.5.6.13.18)
배추김치(9)
*
에너지/단백질/칼슘/철
725.3/47.2/193.7/3.3

친환경현미밥
차돌박이된장찌개(5.6.16)
얼갈이된장무침(5.6)
간장대파불고기(5.6.10)
순살갈치전(1.6)
각두기(9)
쌈채소
*
에너지/단백질/칼슘/철
712.7/44.5/292.1/4.4

친환경백미밥/후리가게
(1.2.5.6.9.13.16.18)
비빔국수(5.6.9.13)
아욱된장국(5.6)
무생채(13)
야채계란찜(1.5)
고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18)
배추김치(9)
*
에너지/단백질/칼슘/철
767.9/32.5/314.0/3.8

친환경차수수밥
순살동태매운탕(5.13)
제육볶음(5.6.10.13.18)
닭가슴살샐러드/소스(1.2.5.6.15)
양념깨임지(5.6)
배추김치(9)
수박
*
에너지/단백질/칼슘/철
754.0/47.4/190.3/3.1

친환경잡곡밥(5)
황태콩나물국(5.6.13)
두부가장조림(5.6.13)
돌나물사과무침(5.6.13)
갈비살찜스테이크(10)
배추겉절이(5.6.9.13.18)
*
에너지/단백질/칼슘/철
795.0/39.9/229.1/3.9

5/26 **Mon**

5/27 **Tue** 지탄소밥상

5/28 **Wed** 수다날

5/29 **Thu**

5/30 **Fri**

친환경서리태밥(5)
경상도식소고기부국(5.16)
한식잡채(5.6.10)
고추장사태감자찜(5.6.10.13)
미역줄기볶음(5)
각두기(9)
망고스틱
*
에너지/단백질/칼슘/철
820.0/38.7/176.7/5.5

친환경보리밥
근대된장국(5.6)
도토리묵/양념장(5.6)
콩나물무침(5)
오징어튀김(1.2.5.6.17)
레몬고등어구이(5.6.7.13)
배추김치(9)
*
에너지/단백질/칼슘/철
745.8/37.4/195.6/3.1

친환경귀리밥
한돈갈비탕/당면사리(5.6.10.16)
부추겉절이(13)
불향불고기(5.6.13)
김부각
각두기(9)
파인애플
*
에너지/단백질/칼슘/철
842.3/26.1/111.4/4.7

친환경잡곡밥(5)
닭개장(1.5.13.15)
연두부/양념장(5.6)
오이.양배추찜/쌈장(5.6.13)
오징어돈육불고기(5.6.10.17)
고구마추러스맛탕(1.2.5.6.13)
배추김치(9)
*
에너지/단백질/칼슘/철
818.7/39.4/277.7/4.0

친환경흑미밥
참치김치국(5.9.16.18)
청경채무침(5)
고구마달걀비(1.2.5.6.13.15)
콩부각멸치볶음(5.13)
배추김치(9)
단오수리취떡
*
에너지/단백질/칼슘/철
770.3/37.1/279.9/3.4

학생의 안전을 위해 식품알레르기가 있다면 담임교사 또는 영양교사에게 알려주시기 바랍니다.

*본 식단은 예정 식단이므로 학교 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있음을 알립니다.

알레르기를 일으키는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④평콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복, 홍합포함 ⑲젓