

제2025-28

2025.5.26.

영 양 소 식 지

한국경마축산고등학교
https://school.jbedu.kr/horseman

식생활관 ☎ 634-2036



• 하지 감자 •

감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리 하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

• 6월 2일 유기농 데이 •

🌱 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



유기농 인증 표시!

🍎 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.
농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해져요.
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요.

학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요? 마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해보세요.

몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

• 6월 호국 보훈의 달 •

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! "뽕!" 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

• 6월 5일 세계 환경의 날 •

지구를 아끼고 자연을 보호하기 위해 제정된 날이에요. 매년 전 세계 사람들이 함께 환경보호를 실천하는 날이죠. 우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!



채식 실천

고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!



우리 식재료

멀리서 올수록 온실가스 증가!
우리 지역의 식품을 먹어요!



쓰레기 줄이기

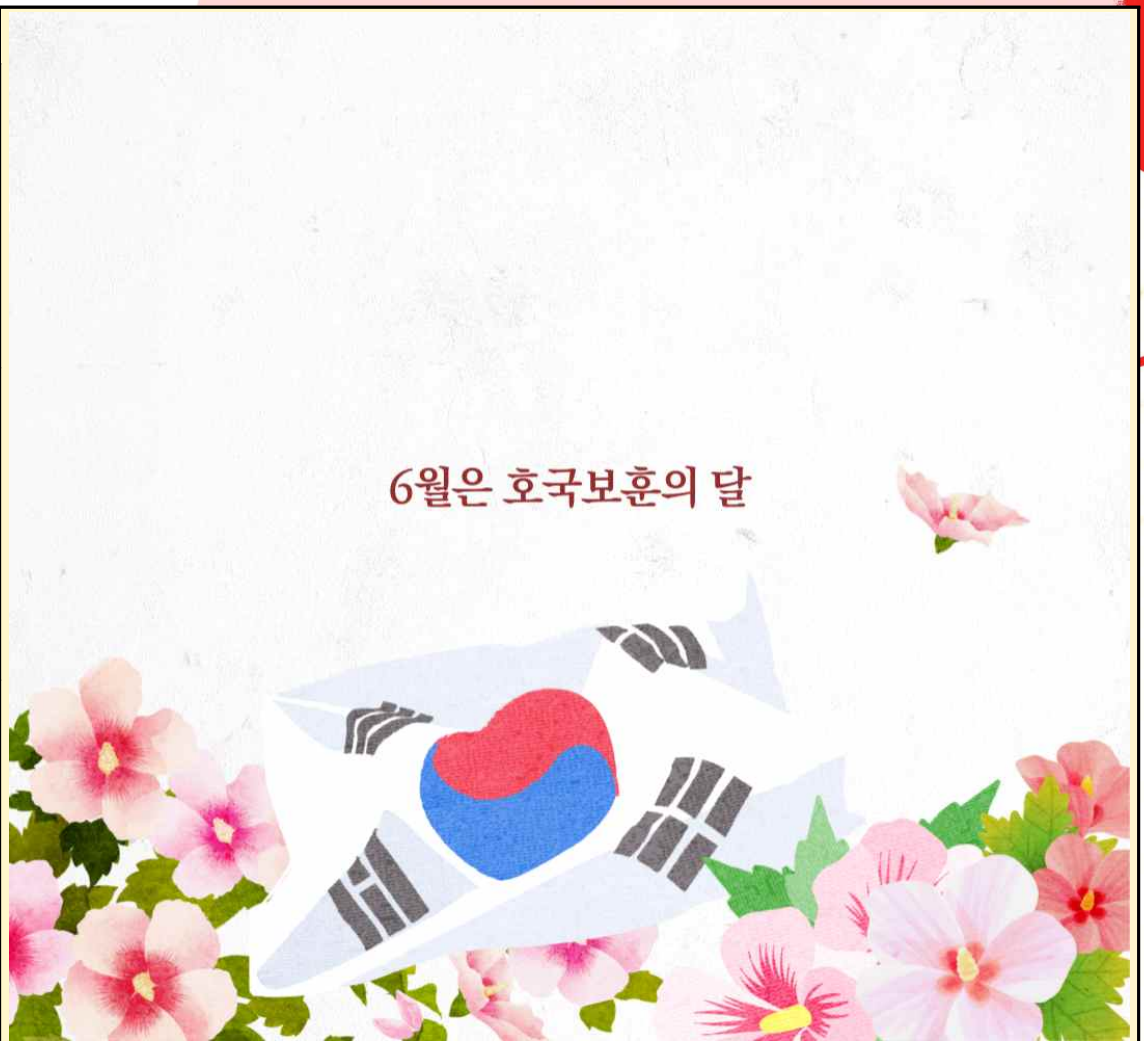
남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

6월 학교급식식단안내

	6월 2일 월요일	6월 3일 화요일	6월 4일 수요일	6월 5일 목요일	6월 6일 금요일
조식	콘소메피자(1.2.5.6.13.16) 우유(2) 코코넛(2.5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 황도복숭아(11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 872.0/ 29.8/ 673.5/ 12.8		작은밥(자율) 새알만두떡국 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 두부조림(5.6.13) 배추김치(9) 요거트/ 레몬비스킷머랭(2.5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 745.6/ 29.3/ 414.0/ 4.5	김치창치밥버거(1.5.9.13) 맑은우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) 동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16.18) 동치미(9) 오렌지 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 805.4/ 32.3/ 323.1/ 5.4	
중식	쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 등갈비볶림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 제리크림치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 803.7/ 31.7/ 233.8/ 4.5		후리가케밥(1.2.5.6.16) 옥수수스프(2.5.6.15.16) 유자드레싱샐러드(1.5.12) 새우알침(5.9.13) 갈릭마요미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) 라자냐(1.2.5.6.9.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 868.3/ 23.2/ 300.2/ 3.1	찰보리밥 스팸감자짜글이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깻잎찜(5.6.13) 오리준제/ 머스터드 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 아망추(11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 854.1/ 27.3/ 236.4/ 3.4	
석식			쌀밥 종합어묵국(1.2.5.6.7.13.18) 시금치무침 한입떡초킹(2.5.6.12.13.16) 숯불바베큐담 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 768.4/ 36.3/ 212.6/ 2.9		
	6월 9일 월요일	6월 10일 화요일	6월 11일 수요일	6월 12일 목요일	6월 13일 금요일
조식	떡갈비버거 (1.2.5.6.10.12.18) 우유(2) 콘푸로스트(2.5.6) 후르팅(5.6) 참외 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 717.3/ 23.6/ 740.8/ 9.7	쌀밥 모닝빵/ 딸기잼(1.2.5.6.13) 김치수제비국(5.6.9) 달걀찜(1) 감자채피망볶음(5.13) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 734.1/ 26.9/ 249.7/ 3.9	참치미역죽(5.6) 오이생채(5.6.13) 슬라이스소시지볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나초코음료(2.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 727.0/ 28.3/ 194.3/ 1.6	아몬드후레이크(5.6) 오레오우즈 (2.5.6.10) 우유(2) 콘치즈토스트(1.2.5.6.13) 방울토마토(12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 790.5/ 23.8/ 453.9/ 4.8	간장계란삼각김밥 (1.5.6.13) 맑은감자국 치킨너겟/ 머스터드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 838.4/ 33.0/ 228.1/ 4.0
중식	작은밥(자율) 전주베테랑칼국수(1.5.6) 양파절임(5.6.13) 수제한돈육전(1.5.6.10) 김치메밀전병(1.2.3.5.6.9.10.16.18) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 801.4/ 39.8/ 236.5/ 5.4	기장밥 순두부김치찌개(5.6.9) 꿀마늘보쌈(5.6.10.13) 오징어미나리초무침 (5.6.13.17) 보쌈김치(9.19) 수박 상추/ 쌈장(5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 857.0/ 40.5/ 285.3/ 5.4	달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 맑은우동장국 (1.2.5.6.7.9.18) 떡볶이(1.5.6.13) 스노우에니언치킨/ 수제 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 치킨무 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 797.1/ 37.5/ 256.4/ 8.7	울우밥 들깨우채국(5.6) 청포묵김무침(5.6) 두부스프램블(1.5) 한돈콩나물볼고기 (5.6.10.13) 배추김치(9) 제로당/ 청포도(2.11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 808.5/ 40.5/ 250.2/ 4.8	쌀밥 북어묵국(5.6) 잔멸치볶음(5.13) 볶음김치(5.6.9.13) 사각어묵볶음 (1.5.6.13.16.18) 옛날소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) 스틱김자반(5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 865.1/ 35.2/ 316.1/ 3.9
석식	현미밥 크래미게살스프(1.5.6.8) 마라부대볶음(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 크림새우(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 콜피스/ 자두(2.5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 805.3/ 34.5/ 234.1/ 9.0	닭가슴살데리야끼볶음밥 (5.6.13.15.18) 매콤콩나물국(5) 맥앤치즈(1.2.5.6) 미니돈가스/ 케첩 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 오이피클 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 835.1/ 34.5/ 349.6/ 3.4	쌀밥 고추장찌개(5.6.10) 한돈사태떡찜 (5.6.10.13) 숙주무침 굴림만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 838.6/ 40.3/ 216.5/ 4.4	스팸김치덮밥 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) 유부장국(5.6) 치커리사과무침(5.6.13) 돼지고기말이 (1.2.5.6.10.15.16) 모짜렐라핫도그/ 케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 755.4/ 22.8/ 302.4/ 3.0	쌀밥 열무된장국(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 애호박볶음(5) 고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 820.4/ 32.9/ 353.1/ 4.7

	6월 16일 월요일	6월 17일 화요일	6월 18일 수요일	6월 19일 목요일	6월 20일 금요일
조식	꿀호떡버거 (1.2.4.5.6.10.15.16) 떠먹는요구르트/ 딸기(2) 우유(2) 책스(2.5.6.16) 콘푸로스트(2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 855.1/ 25.7/ 767.6/ 11.2	쌀밥 순두부달걀국(1.5) 메추리알장조림(1.5.6.13) 진미채버터구이(2.13.17) 배추김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 810.2/ 40.3/ 269.8/ 4.4	베이컨에그맥모닝 (1.2.5.6.10) 코울슬로(1.5.6.13) 해쉬브라운/ 케첩(5.6.12) 오렌지주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 696.6/ 25.1/ 213.2/ 3.0	고구마또띠아피자/ 수제 (1.2.5.6.13) 아몬드후레이크(5.6) 우유(2) 코코볼(2.5.6) 바나나 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 832.5/ 24.3/ 492.4/ 4.6	묵은지참치김밥(1.5.6.9.13) 달걀국(1) 무말랭이무침 비엔나볶음(5.6.10.15.16) 누네띠네(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 751.2/ 30.7/ 245.1/ 3.7
중식	쌀밥 물갈비(5.6.10.13) 염무된장무침(5.6) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 833.1/ 40.2/ 242.5/ 4.8	현미보리밥 건새우무국(9) 묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 깻잎무침(5.6.13) 하트가마보꼬스트/ 감귤타르(1.5.6.8.13) 백김치(9) 골드키위 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 764.2/ 37.9/ 427.5/ 5.3	김가루밥/ 미니 물냉짬뽕(2.3.5.6.13.16) 오이고추된장무침(5.6.13) 바삭불고기(5.6.10.13.18) 열무김치(9) 상추/ 쌈장(5.6.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 842.2/ 42.3/ 224.1/ 4.6	클로렐라밥 크림강자노끼 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추된장국(5.6) 양상추샐러드(5.6) 수제돈가스/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 용과리프레쉬(11.12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 827.8/ 31.5/ 268.8/ 3.2	쌀밥 소고기무국(5.6.16) 메추리알카레조림 (1.2.5.6.12.13.16.18) 비름나물무침(5.6.13) 불닭맛김말이 (1.2.5.6.15.16.18) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 754.4/ 28.8/ 285.1/ 14.5
석식	차수수밥 옹심이미역국(5.6) 도라지오이무침(5.6.13) 콩나물참치볶음(5.6.13) 한돈골소스볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 815.4/ 37.9/ 278.2/ 3.9	마크니커리/ 난 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 탄두리참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 애플푸딩 야채피클 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 847.3/ 42.9/ 285.4/ 3.9	쌀밥 백짬뽕국 (2.5.6.9.10.13.16.17.18) 짜장닭갈비 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 짬뽕군만두 (2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 스틱단무지 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 846.3/ 34.8/ 242.2/ 3.6	중화제육덮밥(5.6.10.13) 해물누룽지탕 (5.6.9.13.17.18) 단무지 달걀후라이(1.5) 피자치즈볼 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 839.2/ 40.2/ 308.9/ 3.6	
	6월 23일 월요일	6월 24일 화요일	6월 25일 수요일	6월 26일 목요일	6월 27일 금요일
조식	뿌링치즈컬리후라이(2.5.6) 쉬림프스낵랩 (1.2.5.6.9.12.13) 우유(2) 콘푸로스트(2.5.6) 후르트리(5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 832.4/ 23.7/ 436.3/ 14.8	쌀밥 옥수수크림파이(1.2.5.6) 사골곰탕(13.16) 건파래볶음(5.13) 싸먹는햄(5.10) 배추김치(9) 파워온레몬(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 868.8/ 29.8/ 113.0/ 3.3	닭죽(5.6.15) 무채장아찌무침(5.6.8.9.18) 불어묵볶음(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 보리건빵(2.5.6) 초코우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 818.7/ 37.0/ 222.5/ 3.7	길거리토스트(달걀야채토스트) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 아몬드후레이크(5.6) 오레오오즈(2.5.6.10) 우유(2) 멜론 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 767.8/ 26.9/ 397.3/ 5.8	롤유부초밥(1.2.5.6) 두부무국(5) 소떡갈떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 그레놀라요거트(2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 864.9/ 29.7/ 392.9/ 4.2
중식	작은밥(자율) 야끼소바 (2.5.6.8.9.10.12.13.16.18) 물떡꼬치어묵국 (1.5.6.7.8.13.18) 순두부달걀찜(1.5) 오코노미야끼(1.2.5.6.7.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 794.0/ 28.3/ 253.4/ 3.1	혼합잡곡밥(5) 갈비완자탕(2.5.6.10.16) 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17) 가지튀김(5.6.13) 깍두기(9) 딸기우유화채(2.11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 780.2/ 37.4/ 162.4/ 2.1	열무비빔밥/ 강된장 (5.6.9.13) 맑은버섯국(5.6.13) 달걀후라이(1.5) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 달걀후라이젤리(10) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 711.3/ 35.1/ 329.2/ 5.3	현미밥 돈동뼈장자탕(5.6.10.13) 짜리고추닭간장조림 (5.6.13.15.18) 참치두부조림(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 796.0/ 37.3/ 336.7/ 5.1	쌀밥 닭곰탕(15) 콩지김치찜(9.13) 썩갠두부무침(5) 팽이버섯전(1.5.6) 깍두기(9) 블루베리크로플(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 751.1/ 31.9/ 350.6/ 6.9
석식	강황밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 매콤포두부숙주볶음 (5.6.13.18) 닭가슴살꺾바로우 (1.5.6.12.15) 깍두기(9) 자몽에이드 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 855.7/ 33.4/ 220.8/ 3.7	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 유부장국(5.6) 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18) 열갈이배추나물(5.6) 수원왕갈비치킨 (1.2.4.5.6.12.15) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 835.8/ 39.7/ 434.4/ 4.4	쌀밥 오징어무국(5.6.17) 참나물무침(5.6) 김치전(1.5.6.9.13) 한돈된장불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 770.5/ 37.1/ 269.2/ 4.1	작은밥(자율) 제주고기국수(5.6.10.16) 갈치무조림(5.6.13) 고사리들깨볶음(5.6) 배추김치(9) 감귤한라봉주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 774.5/ 38.6/ 121.4/ 3.5	쌀밥 순두부찌개(1.5.6.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 오이고추된장무침(5.6.13) 감자채볶음(5.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 779.3/ 37.6/ 268.5/ 4.5

6월 30일 월요일	
조식	바비큐폴드포크샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 크림스프(2.5.6.13.15.16) 우유(2) 체크(2.5.6.16) 콘푸로스트(2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 853.3/ 22.4/ 546.1/ 11.3
중식	쌀밥 짬뽕수제비 (2.5.6.9.10.15.17.18) 오이탕탕이(13) 간풍두부(1.2.5.6) 철판꼬마군만두(1.5.6.10) 배추김치(9) 거봉 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 859.1/ 35.1/ 505.0/ 12.2
석식	찰보리밥 돼지고기된장찌개 (5.6.10.13) 브로콜리/ 초장(5.6.13) 홍게전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) 치즈불닭오븐구이(1.2.5.6.10. 12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 845.0/ 43.8/ 323.6/ 4.7



- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **[원산지]** 쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산,외국산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,외국산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 쌀/가공품:국내산/국내산, 배추/가공품:국내산/국내산, 고춧가루/가공품:국내산/국내산,외국산, 콩/가공품:국내산/국내산,외국산, 낙지/가공품:중국산/외국산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 고등어/가공품:국내산/해당없음, 갈치/가공품:세네갈산/해당없음, 오징어/가공품:국내산/외국산,국내산, 꽃게/가공품:중국산/중국산, 참조기/가공품:국내산/해당없음, 다랑어/가공품:해당없음/원양산, 아귀/가공품:국내산/해당없음, 쭈꾸미:베트남산, 뱀장어(붕장어):국내산, 우렁쉥이:국내산, 전복/가공품:국내산을 사용합니다.
(※ 양고기,넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,가리비,방어,부세: 해당없음)
- **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**
위의 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.