



5월 급식 소식

이리영등중학교

원산지 및 영양 정보는 <https://school.jbedu.kr/iri-yd> 식생활관 (식생활관 ☎ 831-2161)

5월의 절기: 단 오



단오의 ‘단(端)’자는 첫 번째를 뜻하고, ‘오(午)’자는 오(五), ‘다섯, 5’를 뜻합니다. ‘초닷새[初五日]’ 즉 매월 음력 5월 5일에 지내는 우리나라 명절입니다. 단오는 1년 중에서 양기가 가장 왕성한 날로 설날, 추석 다음으로 큰 명절입니다. 단오는 더운 여름을 맞이 전의 초하의 계절입니다. 단오에는 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 제사를 합니다. 제사 후에는 여자는 창포물에 머리를 감고 그네를 뛰고, 남자는 활쏘기, 씨름 등과 같은 민속놀이를 하며 단오를 보냅니다.

5월의 절기: 단오에 먹는 음식

단오에는 악귀와 병을 막고자 주로 향이 강하고 질은 창포, 쑥 잎, 약초 등을 이용해 머리를 감거나, 수리취를 넣어 떡을 만들고 그 떡에 ‘수리’와 동음이의어인 수레바퀴 문양을 찍어 만들어 먹었습니다. 이는 수레바퀴 모양처럼 한 해가 잘 굴러가라는 의미를 담았으며, 단오를 ‘수릿날’이라고도 불렀습니다. 5월 30일(금)에는 향이 매력적인 곤드레밥, 달콤한 수리취꿀떡과 시원한 식혜가 급식으로 제공될 예정입니다.

급식을 통해 떠나는 세계여행



5월 20일 세계인의 날은 국민과 재한외국인이 서로의 문화와 전통을 존중하면서 더불어 살아갈 수 있는 사회 환경을 조성하기 위하여 제정된 날입니다. 세계인의 날을 맞이하며 세계 다양한 음식들을 만나볼 수 있습니다. 영양 선생님과 함께 세계여행을 떠나볼까요?

그림 출처: 교육부 블로그

맛따라 멋따라 영양쌔따라~ 함께 떠난 국내 맛집 탐방 - 대전 -

해외를 다녀왔다면 국내도 다녀와야겠죠? 영양선생님의 최애 대전 맛집을 영등중학교 학생들에게 소개합니다. 어떤 맛집들이 소개될지는 5월 21일 공개됩니다♥

5월 급식 행사: 5월은 가정의 달

행복이 넘치는 5월을 맞이해서 다양한 급식 특식 및 행사가 제공됩니다.

5월 2일(금) 5월 생일밥상

매월 첫째주 월요일은 생일밥상이 제공됩니다. 다만 5월 5일은 연휴이기 때문에 이번 달은 특별히 2일(금)에 운영됩니다. 5월의 생일케이크는 어떤 케이크일까요? 두근두근♥

5월 7일(수) 어린이날 맞이 이벤트



5월 5일 어린이날을 맞이하여 보물찾기 이벤트를 진행합니다.

달콤한 브라우니 속 행운 막대를 찾아보아요. 브라우니를 맛있게 먹고 난 후, 막대에 ‘행운’이 적혀있다면 영양 선생님께 보여주세요. 달콤한 하트 마카롱이 제공됩니다♥

5월 8일(목), 5월 16일(금) 학생 희망밥상

5월 8일 어버이날과 5월 16일 도파민이 뽐뽐! 체육대회를 맞이하여 영등중학교 친구들이 만들어준 식단이 급식으로 제공될 예정입니다. 과연 급식에 어떻게 반영되었을까요?

학년 2 반 이름: 조단비

나의 식단이 뽐뽐해야 하는 이유

채소반찬 시금치	고기반찬 다방김밥	후식/부찬(선택) 아이스크림
-------------	--------------	--------------------

식단 작성 방법

- 1) 채소반찬 1개와 고기반찬 1개, 밥, 국을 모두 적어주세요.
- 2) [밥] 김밥, 자갈밥, 우나들밥, 비빔밥, 볶음밥 등
- 3) [고기] 돼지고기, 닭고기, 소고기, 갈비, 갈비살 등
- 4) [채소반찬] 콩, 팥, 두부, 고추, 고추장, 된장, 김 등
- 5) [후식/부찬] 과일, 떡, 간식, 음료, 디저트 등

2) 식단작성 이유를 적어주세요.

(예시) 김밥, 사골곰탕, 떡갈비, 삼국탕, 김밥, 국, 찜닭 등
“밥상 좋은 거로써 우리는 제치면 건강이랑
몸이더는 튼튼하고 싶어서요!” 식단 작성합니다. 7번 OOOOO♥

2) 해당 식단은 소문이며 급식실 토스터에 부착될 수 있습니다.

학년 6 반 이름: 천지현

나의 식단이 뽐뽐해야 하는 이유

채소반찬 시금치	고기반찬 다방김밥	후식/부찬(선택) 아이스크림
-------------	--------------	--------------------

식단 작성 방법

- 1) 채소반찬 1개와 고기반찬 1개, 밥, 국을 모두 적어주세요.
- 2) [밥] 김밥, 자갈밥, 우나들밥, 비빔밥, 볶음밥 등
- 3) [고기] 돼지고기, 닭고기, 소고기, 갈비, 갈비살 등
- 4) [채소반찬] 콩, 팥, 두부, 고추, 고추장, 된장, 김 등
- 5) [후식/부찬] 과일, 떡, 간식, 음료, 디저트 등

2) 식단작성 이유를 적어주세요.

(예시) 김밥, 사골곰탕, 떡갈비, 삼국탕, 김밥, 국, 찜닭 등
“밥상 좋은 거로써 우리는 제치면 건강이랑
몸이더는 튼튼하고 싶어서요!” 식단 작성합니다. 7번 OOOOO♥

2) 해당 식단은 소문이며 급식실 토스터에 부착될 수 있습니다.

학년 4 반 이름: 이은하

나의 식단이 뽐뽐해야 하는 이유

채소반찬 시금치	고기반찬 다방김밥	후식/부찬(선택) 아이스크림
-------------	--------------	--------------------

식단 작성 방법

- 1) 채소반찬 1개와 고기반찬 1개, 밥, 국을 모두 적어주세요.
- 2) [밥] 김밥, 자갈밥, 우나들밥, 비빔밥, 볶음밥 등
- 3) [고기] 돼지고기, 닭고기, 소고기, 갈비, 갈비살 등
- 4) [채소반찬] 콩, 팥, 두부, 고추, 고추장, 된장, 김 등
- 5) [후식/부찬] 과일, 떡, 간식, 음료, 디저트 등

2) 식단작성 이유를 적어주세요.

(예시) 김밥, 사골곰탕, 떡갈비, 삼국탕, 김밥, 국, 찜닭 등
“밥상 좋은 거로써 우리는 제치면 건강이랑
몸이더는 튼튼하고 싶어서요!” 식단 작성합니다. 7번 OOOOO♥

2) 해당 식단은 소문이며 급식실 토스터에 부착될 수 있습니다.

2025년 5월 식단표

월	화	수	목	금
				5/2
				<div>♥ 5월 생일 밥상 ♥</div> <div>친환경 기장밥 닭미역국(15.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물잡채(1.5.6.13.) 리코타치즈샐러드(2.12.13.) 배추김치(9.) 5월생일케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.5/37.6/159.4/3.5</div>
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
<div></div>	<div></div>	<div>♥ 어린이날 맞이 밥상 ♥</div> <div>고깃집마무리볶음밥/눈꽃치즈(2.5.6.9.10.13) 북어채무국(1.5) 오리안심탕수육(1.5.6.13.15) 연근참깨소스무침(1.5.13) 배추김치(9) 아이스크림너라떼(요구르트맛)(2) 행운의 브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.6/31.9/202.3/3.2</div>	<div>♥ 학생 희망 밥상 ♥</div> <div>친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 닭볶음탕(5.6.13.15) 어묵바/소스(1.2.5.6.12) 시금치나물 돌나물오이무침(5.6.13) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.7/40.5/191.7/2.7</div>	<div></div>
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
<div>♥ 잔반이벤트 운영 예정 ♥</div> <div>친환경검정쌀밥 들깨시래기국(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 야끼소바빵(1.2.5.6.10.13.16.18) 청경채나물(5.6) 배추김치(9) 감골한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.1/27.0/225.0/3.8 ※다먹은 식판을 보여줘야 제공됩니다.</div>	<div>친환경 찰현미밥 꼬치어묵국(전복)(1.5.6.13.18) 돈육김치볶음(5.9.10.13) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 취나물된장무침(5.6.13) 열무김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.5/43.9/156.7/3.8 ※어묵에 전복이 함유되어 있습니다.</div>	<div>친환경 수수밥 순두부찌개(1.5.6.10.13.18) 돼지보쌈(5.6.10) 메밀막국수(3.5.6.13) 얼갈이겉절이(13) 상추, 알배추/쌈장(5.6.13) 요거특(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.5/42.7/277.1/3.0</div>	<div>♥ 스승의 날 맞이 밥상 ♥</div> <div>전복나지솔밥/양념장(2.5.6.18) 한우우거지국(16) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 간풍치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15) 유채겉절이(5.6.13) 깍두기(9) 카네이션머랭쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.8/42.0/165.1/3.7</div>	<div>♥ 학생 희망 밥상 ♥</div> <div>새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 마리탕(1단계, 찜빵매기) (2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 권바로우삼수육(1.5.6.10) 오렌지샐러드/한라봉요거트 (2.12.13) 간새우마늘종볶음(5.6.9.13) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.6/34.1/250.0/8.6 ※마리탕은 맵고 짜지않게 제공됩니다.</div>
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
<div>친환경검정쌀밥 미소된장국(5.6) 돼지물갈비/당면(5.6.10.13) 개맛살계란찜(1.13) 느타리돌깨볶음(13) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.8/38.0/147.2/5.8</div>	<div>♥ 세계인의 날 맞이 밥상 ♥</div> <div>마크너커리(2.5.6.12.13.15.16.18) 맑은콩나물국(5) 고추바사삭담봉오른구이/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 상추썩갠샐러드/오리엔탈(5.6.13) 단무지무침 깍두기(9) 망고사고(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.7/32.8/196.1/3.8</div>	<div>영양쌤과 함께 떠나는 맛집 탐방 - 대전 편 -</div> <div>친환경 수수밥 소고기국밥(16) 치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오징어두부조림(5.6.13.17) 오이고추쌈장무침(5.6) 석박지(9) 명란마요빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.6/36.8/169.0/3.6</div>	<div>친환경찰보리밥 시래기돈등뼈탕(5.6.10.13) 가자미찜/양념장(5.6.13) 떡갈비계란부침(1.2.5.6.16) 콩나물파채무침(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.6/41.4/162.2/4.0</div>	<div>친환경 기장밥 꽃게두부된장찌개(5.6.8) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 한우참나물무침(5.6.13.16) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.0/43.0/105.7/3.4</div>
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
<div>참치마요주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 동치미냉국수1.3.5.6.16) 오향장육(5.6.10.13.18) 메밀부추만두(채식)(1.3.5.6) 세발나물무침(5.6.13) 열무김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 920.9/48.1/249.4/4.7 ※만두에 메밀이 함유되어 있습니다.</div>	<div>친환경 찰현미밥 얼큰새우탕(9.13) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 오징어불샐러드(1.2.5.6.12.13.17) 돌나물오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 미니스트로베리필드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.9/34.6/103.8/3.6</div>	<div>친환경 수수밥 근대된장국(5.6) 페퍼로니치즈함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 로제계살파스타(1.2.5.6.13.16.18) 썩갠장나물(5.6) 총각김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.1/30.7/215.4/5.9</div>	<div>친환경찰보리밥 나가사끼수제비국(5.6.9.13.17.18) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 멘츠까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 마늘종고추장볶음(5.6.13) 배추김치(9) 과채주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.5/30.2/141.4/5.1</div>	<div>♥ 명절 단오 맞이 밥상 ♥</div> <div>곤드레밥/양념간장(5.6) 청국장찌개(5.6.9.10) 감자돈육볶음(5.6.10.13) 상추깻잎무침(5.6.13) 갓김치(9) 수리취꿀떡 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/38.3/137.4/3.8</div>
<div>알레르기 정보</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲걔</div>				
<div>학교급식 식재료 원산지표시</div>		쌀,밥,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품:국내산	고등어,방어,아귀,전복,참조개: 국내산
		콩/두부,콩국수,콩비지:국내산	오리고기/가공품:국내산	오징어,꽃게,미꾸라지,참돔:국내산
		쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루:국내산	낙지,주꾸미: 베트남
		돼지고기/가공품:국내산	*양고기,뽕장어,가리비,우렁챙이,부세,넙치 등은 사용하지 않습니다!	
<div>※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ※ 영등중학교 희망식단은 굵은파란글씨로 표시되어있습니다!</div>				