



## 제목

2022년 4월 영양소식 및 식단

### ★학교급식 알레르기 유발식품 표시제 안내 식품 알레르기란?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상반응이 나타나는 현상입니다. 식품 알레르기가 있는 학생은 알레르기 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기 반응을 보이는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

### ★학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 19가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

### [알레르기 유발식품 표시]

4월 5일 화요일
흰쌀밥
쇠고기미역국 5.6.16
굴림만두/칠리소스 1.5.6.10.12.13.16.18
단호박닭볶음 5.6.13.15.
돈육잡채 5.6.8.10.13.
조각케이크 1.2.4.5.6.13.14.19.
배추김치 9.13.

### <19가지 알레르기 유발 식품>

①난류(가금류),  
②우유,③메밀④땅콩,⑤대두⑥  
밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고  
기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염  
,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기,⑰오  
징어,⑱조개류(굴,전복,홍합),⑲  
자

### ★ 나날이 심각해지는 미세먼지

세계보건기구(WHO)가 1급 발암물질로 지정했을 만큼 해로운 성분이 많습니다. 미세먼지는 호흡기를 통해 몸속에 들어와 면역기능을 떨어뜨리고 각종 폐 질환을 일으키기 때문에 각별히 주의해야 합니다.

### ★ 미세먼지를 예방하는 방법

1. 외출 시 마스크나 안경 착용
2. 외출 후에는 얼굴과 손등 노출된 부위를 깨끗이 씻기
3. 미세먼지 예방에 좋은 음식 섭취하기

### ★미세먼지 예방에는 삼겹살??

삼겹살은 광부들이 일하고 나서 먹은 음식으로 인해서 미세먼지에 좋다고 알려졌었습니다. 그러나 실제로 삼겹살은 미세먼지에 특별한 효능은 없다고 합니다. 오히려 지방이 많은 음식은 체내 중금속을 흡착시켜 예방보다는 ‘독’이 될 수 있으니 주의하시기 바랍니다.

### ★미세먼지를 물리칠 음식은??

1. 물 : 하루 8잔 이상 - 물을 자주 마시면 몸속의 노폐물을 배출해주어 혈중 중금속 농도를 낮추는데 효과적입니다.
2. 마늘 : 마늘의 매운맛을 내는 알리신 성분이 몸속의 살균, 항균작용을 하며, 알리신 성분이 비타민B1과 결합하면 피로회복, 기관지염증개선에 도움을 줄 수 있습니다.
3. 미역 : 미역은 피를 맑게 해주고 식이섬유가 풍부해 변비예방에 효과적입니다. 미역에서 나오는 점액(알긴산)성분은 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 독소를 효과적으로 배출할 수 있도록 도와줍니다.
4. 미나리 : 미나리는 간의 활동에 도움을 주어 피로회복에 좋습니다. 또 몸속에 들어온 중금속 성분을 체외로 쉽게 내보낼 수 있도록 도와줍니다.
5. 녹차 : 풍부한 카테킨 성분은 중금속과 흡착하여 오염물질을 억제하고 배출하는데 도움이 됩니다.

## 4월 학교급식 식단 안내

					4/1
	월	화	수	목	금
조식					<div>· 흰쌀밥</div> <div>· 삼겹살김치찌개(5.9.10.13.)</div> <div>· 건파래볶음(13.)</div> <div>· 군고구마</div> <div>· 불고기함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div> <div>· 요구르트(65ml)(2.)</div>
					<div>★ 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>919.4/32.3/207/4.9</div>
중식					<div>· 흰쌀밥</div> <div>· 시래기된장국(5.6.13.)</div> <div>· 도토리묵상추무침(5.6.13.18.)</div> <div>· 베이컨떡조림(5.6.10.12.13.)</div> <div>· 춘천치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.18.)</div> <div>· 치즈볼(1.2.5.6.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div>
					<div>★ 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>938.6/36.6/224.2/4.4</div>
석식	<div>◆식재료 원산지◆ (변동 있을시 별도표기)</div> <div>쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산,</div> <div>쇠고기:국내산(한우)/국내산,</div> <div>돼지고기/가공품:국내산/국내산,</div> <div>닭고기/가공품:국내산/국내산,</div> <div>오리고기/가공품:국내산/국내산,</div> <div>명태/가공품:러시아산/러시아산,</div> <div>주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산,</div> <div>다랑어(가공품):원양산, 두부:미국,캐나다,호주,</div> <div>콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산,</div> <div>오징어:국내산/칠레,페루산,중국산,</div> <div>런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산,</div> <div>바지락살:국내산</div>				<div>· 흰쌀밥</div> <div>· 한우갈비탕(1.5.8.16.)</div> <div>· 돈육&amp;버섯강정(1.2.4.5.6.10.12.13.18.)</div> <div>· 쇠갓두부무침(5.6.)</div> <div>· 우엉어묵볶음(1.5.6.13.)</div> <div>· 깍두기(9.13.)</div> <div>· 제리뽕(1.2.5.6.13.)</div>
					<div>★ 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>1248/60.3/161.2/6.1</div>

### \* 알레르기 정보 \*

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

## 4월 학교급식 식단 안내

	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 흰쌀밥 • 부추물만두국(1.5.6.13.) • 달걀후라이(1.5.) • 순살닭갈비조림(5.6.13.15.) • 배추김치(9.13.) • 딸기	흰쌀밥 • 참치김치찌개(5.6.9.13.) • 미트볼순대볶음(1.2.5.6.10.13.18.) • 사각어묵채간장조림(1.5.6.13.) • 배추김치(9.13.)	시래기된장국(5.6.13.) • 맛살달걀찜(1.5.6.8.13.) • 생선까스&타르타르소스(1.2.5.6.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 닭야채죽(5.15.) • 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 • 얼큰북어무국(13.) • 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) • 스틱떡갈비간장소스조림(2.5.6.10.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 아이스슈(1.2.5.6.13.)	참치김치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) • 친환경콩나물국(5.13.) • 갈비교자만두(1.5.6.10.16.18.) • 우영어묵볶음(1.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 초코우유(2.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 872.6/42.5/147.6/6.8	*에너지/단백질/칼슘/철 719.3/27.7/135/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1133.5/38.3/415.2/9	*에너지/단백질/칼슘/철 850.8/51.7/94/4	*에너지/단백질/칼슘/철 1014/39.6/343.7/9.9
중식	작은밥 • 유부달걀국(1.5.6.13.) • 베이컨로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 양상추과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.13.) • 콩파오치킨구이(1.2.5.6.9.12.13.15.18.) • 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 • 쇠고기미역국(5.6.16.) • 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) • 단호박닭볶음(5.6.13.15.) • 돈육잡채(5.6.8.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 조각케이크(1.2.4.5.6.13.14.19.)	친환경흑미밥 • 돼지등뼈얼갈이국(5.6.10.) • 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) • 간소새우&오리엔탈샐러드(1.4.5.6.9.12.13.) • 파채돈육고추장불고기(5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 사과빅썬(5.13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) • 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) • 삼겹살구이&마늘,새송이(10.13.) • 상추쌈&쌈장(5.6.) • 순두부달걀찜(1.5.) • 배추김치(9.13.) • 망고푸딩(2.5.)	곤드레나물밥&양념간장(5.6.13.) • 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) • 감부각(5.13.) • 새송이돈육장조림(5.6.10.13.) • 연양식불고기(1.2.5.6.10.13.18.) • 배추김치(9.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 845.9/42.9/189/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 972.4/39/141.5/7.1	*에너지/단백질/칼슘/철 938.1/48.1/198.1/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 946.1/46.1/149/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 866.1/52.4/134.8/6.4
석식	현미밥 • 두부돈육청국장찌개(5.6.9.13.18.) • 김가루실파무침(5.6.13.18.) • 남해마늘한입까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) • 무생채(5.6.9.13.18.)	친환경혼합잡곡밥(5.) • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) • 감자채애너타리볶음(5.13.) • 매콤진미채조림(5.6.13.17.) • 청경채돈육간장불고기(5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 청포도피크닉(13.)	친환경보리밥 • 김치콩나물국(5.9.13.) • 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) • 미트볼치즈퐁듀(1.2.5.6.10.12.13.15.) • 베이컨떡조림(5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 애플라임푸딩(2.5.)	• 흰쌀밥 • 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) • 돌나물고추장무침(5.6.13.) • 참치두부간장조림(5.6.13.18.) • 허브치킨참스테이크(5.6.12.13.15.16.) • 배추김치(9.13.) • 떠먹는요거트(2.)	클로렐라밥 • 니모♥어묵무국(1.5.6.13.) • 사과치커리유자무침(1.2.5.6.13.16.) • 삼치데리야끼구이(5.6.13.) • 파채돈육고추장불고기(5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 머핀(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 852.3/44.6/131.6/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 814.6/51/117/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 943.3/29.8/285.2/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 764/43.8/243.1/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 890/49.1/135/4.3

### \* 알레르기 정보 \*

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

## 4월 학교급식 식단 안내

	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
	월	화	수	목	금
조식	닭고기미역국(5.6.15.18.) • 스펀구이(5.6.10.12.13.16.) • 옥수수고로케/케첩(1.5.6.12.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 요구르트음료(2.) • 참치야채죽(5.6.13.)	흰쌀밥 • 두부애호박새우젓찌개(5.9.13.) • 새우떡칠리볶음(5.6.9.12.13.15.) • 허브치킨구이(5.6.12.13.15.16.) • 배추김치(9.13.) • 단호박샌드위치(2.4.5.6.13.)	• 흰쌀밥 • 맑은순두부찌개(1.5.6.9.13.) • 연근돈육장조림(5.6.10.13.) • 후르츠탕수만두(1.5.6.10.11.12.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 오곡코코볼/우유(2.5.6.13.)	• 흰쌀밥 • 건새우아욱된장국(5.6.9.13.18.) • 닭봉데리야끼조림(5.6.13.15.) • 해물동그랑땡전(1.2.5.6.8.9.13.17.18.) • 배추김치(9.13.) • 프렌치달걀토스트(1.2.5.6.13.)	• 흰쌀밥 • 참치김치찌개(5.6.9.13.) • 군고구마 • 갯잎고기전(1.5.6.10.13.) • 닭고기두반장볶음(5.6.12.13.15.18.) • 배추김치(9.13.) • 요구르트(65ml)(2.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 854.1/30.5/127.2/5.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1039.5/57.4/196.4/6.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1064.2/52.4/316.9/8.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1032.3/46.8/260.1/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 811.8/46.3/168.7/4.8
중식	• 친환경흑미밥 • 두부동태찌개(5.6.13.) • 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.) • 숯불닭살구이(5.6.12.13.15.18.) • 열무된장무침(5.6.18.) • 배추김치(9.13.) • 롤케이크(1.2.5.6.)	• 친환경혼합잡곡밥(5.) • 김치뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.) • 돈육간장불고기(5.6.10.13.) • 매콤김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.) • 무생채(5.6.9.13.18.) • 오이고추쌈장무침(5.6.) • 사과(과일)	• 한우콩나물밥&양념장(5.6.16.) • 어묵무국(1.5.6.13.) • 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) • 불닭맛김(13.) • 순살양념치킨&감자튀김(1.2.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.13.)	• 작은밥 • 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) • 꼬들단무지무침(13.) • 자장면(2.5.6.10.13.) • 후르츠탕수육&간장소스(1.5.6.10.11.13.) • 배추김치(9.13.) • 피크닉(사과)(2.13.)	• 친환경흑미밥 • 콩가루얼갈이된장국(5.6.13.) • 고로케/케첩(1.5.6.10.12.13.16.18.) • 김치오리양념볶음(5.6.9.13.18.) • 새우숙주볶음(5.6.9.12.13.18.) • 배추김치(9.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 837.2/53.9/155.5/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 927.1/45.7/109.1/12.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1031.4/50.5/249.5/6	*에너지/단백질/칼슘/철 1154.3/56.2/321.7/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 975.3/41.2/195.8/7.3
석식	• 흰쌀밥 • 숯불떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.18.) • 잔치국수(1.5.6.9.13.) • 청경채돈육고추장불고기(5.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 젤리음료(11.)	• 감자핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.) • 오이피클 • 토마토미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 달콤한단호박스프(2.5.6.13.16.) • 힘내!파인애플C(13.)	• 친환경혼합잡곡밥(5.) • 호박꽃게탕(5.6.8.13.18.) • 감자채베이컨볶음(5.6.10.13.) • 무쌈(1.5.13.) • 오리훈제/머스타드(1.5.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 파인애플	• 친환경보리밥 • 돈육숙주간장볶음(5.6.10.13.) • 바지락칼국수(1.5.6.8.13.18.) • 부추양파겉절이(9.13.) • 순두부&양념간장(5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 초코브라우니(1.2.5.6.13.)	• 후리가게김주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) • 닭고기달걀떡국(1.13.15.) • 비엔나소시지구이/케첩(5.6.10.12.13.15.) • 애너타리버섯들깨볶음(5.) • 오징어볶음/소면(5.6.13.17.) • 배추김치(9.13.) • 21가지곡물바(2.5.6.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1397.7/66.4/125.9/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 805.1/26.9/378.6/3.1	*에너지/단백질/칼슘/철 967/40.8/126.2/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1039.7/56.3/208/8.6	*에너지/단백질/칼슘/철 2184.8/97.7/211.6/6.4

### \* 알레르기 정보 \*

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

## 4월 학교급식 식단 안내

	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
	월	화	수	목	금
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 시래기된장국(5.6.13.)</li> <li>• 돈육고추장불고기(5.6.10.13.)</li> <li>• 왕새우튀김/머스터드(1.5.6.9.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 짜먹는포도요거바(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 홍합무국(13.18.)</li> <li>• 너비아니오꼬노미야끼(1.2.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 토마토푸실리스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 화이트애플파이(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.)</li> <li>• 고등어구이/된장소스(2.5.6.7.13.18.)</li> <li>• 돈육사태떡조림(5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 체크초코/우유(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 브로콜리크림수프(2.5.6.13.18.)</li> <li>• 깐쇼새우&amp;발사믹샐러드(1.4.5.6.9.12.13.)</li> <li>• 오이피클</li> <li>• 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)</li> <li>• 초코우유(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.)</li> <li>• 친환경콩나물국(5.13.)</li> <li>• 구운달걀(1.)</li> <li>• 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 바나나(과일)</li> </ul>
	*에너지/단백질/칼슘/철 789/37.7/177.5/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 975.8/44/289.3/6.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1050.4/52.6/599.1/10.1	*에너지/단백질/칼슘/철 719/26.5/584.7/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 727.3/24.3/138/3.5
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경발아현미밥</li> <li>• 얼큰콩나물국(5.13.)</li> <li>• 상추쌈&amp;쌈장(5.6.)</li> <li>• 스파이시훈제삼겹/하이포크(10.)</li> <li>• 회오리감자(5.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 달걀조랭이떡국(1.13.)</li> <li>• 돈육숙주간장볶음(5.6.10.13.)</li> <li>• 무생채(5.6.9.13.18.)</li> <li>• 밥짜먹는오리햄(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>• 참나물겉절이(13.)</li> <li>• 키위&amp;사과주스(2.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.)</li> <li>• 납작왕만두&amp;채소쫄면(1.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>• 맑은유부국(5.6.9.13.)</li> <li>• 브로콜리&amp;초고추장(5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 과일음료수(2.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 닭개장(13.15.)</li> <li>• 연양식불고기(1.2.5.6.10.13.18.)</li> <li>• 얼갈이된장무침(5.6.13.)</li> <li>• 연근돈육장조림(5.6.10.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 석류초코크런치바(2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경흑미밥</li> <li>• 쇠고기무국(5.16.)</li> <li>• 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16.)</li> <li>• 숯불양념오리구이(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 콩나물버섯볶음(5.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>
	*에너지/단백질/칼슘/철 1037.8/36.4/103.5/4	*에너지/단백질/칼슘/철 928.1/51.4/120.1/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1203.6/51.2/200.1/7.8	*에너지/단백질/칼슘/철 830.8/49.6/142.9/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 957.6/33.9/119.3/6.9
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 두부미역미소된장국(5.6.)</li> <li>• 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.)</li> <li>• 사과치커리유자무침(1.2.5.6.13.16.)</li> <li>• 오징어까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.17.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.)</li> <li>• 숙주부추무침(5.6.13.)</li> <li>• 찐빵(1.2.5.6.13.16.)</li> <li>• 해쉬브라운/케첩(5.6.12.)</li> <li>• 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.15.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.)</li> <li>• 눈꽃치즈불닭볶음/수제비(2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>• 도토리묵상추무침(5.6.13.18.)</li> <li>• 맛살달걀찜(1.5.6.8.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 뽕떡(2.5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.)</li> <li>• 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13.)</li> <li>• 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.)</li> <li>• 오징어김치전(5.6.9.13.17.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.)</li> <li>• 맑은미역국(5.6.13.)</li> <li>• 가자미매콤강정(1.5.6.13.18.)</li> <li>• 달걀후라이(1.5.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 사과빅썬(5.13.)</li> </ul>
	*에너지/단백질/칼슘/철 720.4/32.6/110/4	*에너지/단백질/칼슘/철 809.4/30.3/140.2/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 906.1/52.2/253.4/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 864.9/45.3/145.2/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 895/40.7/214.2/4.5

### \* 알레르기 정보 \*

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

## 4월 학교급식 식단 안내

	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
	월	화	수	목	금
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 오징어두부김치찌개(5.6.9.13.17.)</li> <li>• 순살닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 떠먹는요거트(2.)</li> <li>• 타코야끼(1.5.6.12.13.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>• 무말랭이김무침(5.6.13.)</li> <li>• 치즈스틱/케첩(1.2.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 과일음료수(2.13.)</li> <li>• 야채죽(5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 어묵김치찌개(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>• 동그랑땡달걀부침(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>• 숯불닭볶음&amp;떡구이(5.6.12.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 우유/콘프레이크(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 열무된장국(5.6.13.)</li> <li>• 연두부&amp;양념간장(5.6.13.)</li> <li>• 통살새우까스/라구라차소스(1.2.5.6.9.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 갈릭파이(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰쌀밥</li> <li>• 팽이버섯달걀국(1.5.6.9.13.)</li> <li>• 가자미매콤강정(1.5.6.13.18.)</li> <li>• 떡갈비간장소스조림(2.5.6.10.13.15.)</li> <li>• 스프resso콜리볶음(5.6.10.13.15.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 수제자몽에이드(13.)</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 937.2/47.4/271.2/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 719.4/30/119.1/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1060.7/45.8/451.3/8.1	*에너지/단백질/칼슘/철 813.9/27.3/186.1/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1384.7/80/266.7/9.5
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 봄나물비빔밥(5.13.)</li> <li>• 미역유부장국(5.6.13.)</li> <li>• 달걀후라이(1.5.)</li> <li>• 떡갈비/데리마요소스(1.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 식혜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 울무밥</li> <li>• 참치김치찌개(5.6.9.13.)</li> <li>• 가자미매콤강정(1.5.6.13.18.)</li> <li>• 수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>• 청경채나물</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 바람떡(5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김가루작은밥</li> <li>• 어묵우동(1.5.6.9.13.)</li> <li>• 김말이튀김(1.5.6.)</li> <li>• 두끼후루룩떡볶이(1.5.6.12.13.18.)</li> <li>• 순대채소볶음/양조절(2.5.6.10.13.16.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> <li>• 최고야 포도씨(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경차수수밥</li> <li>• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>• 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.)</li> <li>• 모듬채소튀김(1.5.6.8.)</li> <li>• 케이준치킨샐러드/양조절(1.2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경보리밥</li> <li>• 얼큰수제비(1.5.6.13.)</li> <li>• 메밀김치전병(1.2.5.6.10.)</li> <li>• 뿌링클치킨/시즈닝(1.2.5.6.13.15.18.)</li> <li>• 열갈이나물무침/양조절(5.6.)</li> <li>• 청포묵김가루무침(3.5.6.13.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>
	* 에너지/단백질/칼슘/철 905.4/38.9/377.5/9.5	*에너지/단백질/칼슘/철 995.1/50.4/156.4/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 1113.7/25/210.6/13.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1138.1/61.8/151.2/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 829/37.2/284.8/5
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 어묵우동(1.5.6.9.13.)</li> <li>• 무생채(5.6.9.13.18.)</li> <li>• 비엔나소시지감자조림(2.5.6.10.13.)</li> <li>• 열무된장무침(5.6.18.)</li> <li>• 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경혼합잡곡밥(5.)</li> <li>• 돼지등뼈얼갈이국(5.6.10.)</li> <li>• 닭감자간장볶음(5.6.13.15.)</li> <li>• 무장아찌무침(5.13.)</li> <li>• 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 열무김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 클로렐라밥</li> <li>• 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.)</li> <li>• 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13.)</li> <li>• 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>• 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 단호박카레라이스(2.5.6.10.13.)</li> <li>• 부추달걀국(1.5.6.13.)</li> <li>• 매콤콩나물무침(5.13.)</li> <li>• 해쉬브라운/케첩(5.6.12.)</li> <li>• 후르츠미트볼떡조림(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.)</li> <li>• 배추김치(9.13.)</li> </ul>	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1023/40.4/295.9/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 871.7/44.2/183.1/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 1065.6/49.7/135.2/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1062.4/35.4/135.4/4.9	

\* 알레르기 정보 \*

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣