



제목

2022년 12월 영양소식 및 식단

이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문이에요. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했어요.

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 완화에 도움을 줘요. 생활 속에서 **토양을 지키는 방법**은 무엇이 있을까요?



1. 농약&산성 비료 줄이기

땅의 오염을 최소로 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법! 이 농법으로 재배한 친환경 농산물을 먹어요.



2. 생활 쓰레기 줄이기

분리수거 되지 않는 일반 쓰레기는 쓰레기 매립지로 보내져 땅에 묻히고, 토양을 오염시켜요.

3. 자투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.



세계 여러 나라의 크리스마스 후식!

뉴질랜드 - 파블로바(Pavlova)



뉴질랜드는 크리스마스가 여름이에요. 그래서 뜨거운 음식보다는 차가운 음식을 선호해요. 뉴질랜드에서는 크리스마스에 파블로바라는 케이크를 많이 먹는데요, 여름에 어울리는 가벼운 케이크로 키위, 딸기 같은 계절 과일을 얹어 먹어요.

프랑스 - 부쉬 드 노엘(Bûche de Noël)



프랑스에서는 크리스마스 때 나무토막 케이크라고 불리는 부쉬 드 노엘을 먹는 풍습이 있어요. 통나무 모양과 비슷하게 생겨 붙여진 이름인데요. 스펀지케이크에 크림을 발라 만듭니다.

이 부쉬 드 노엘은 전년에 때다 남은 썰감을 모두 태워 사악한 기운을 없애고 좋은 기운을 받아들이기 위해 만들어졌다고 해요.

독일 - 슈톨렌(stollen)



독일에서는 12월 초부터 이 빵을 만들어 놓고 일요일마다 1조각씩 먹으며 크리스마스 오기를 기다려요. 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드 등을 넣고 구운 빵인데요. 2~3개월 동안 보관할 수 있을 정도로 보존성이 뛰어납니다.

출처: 동아과학



12월 학교급식 식단 안내

				12/1	12/2
				목	금
조식	<p style="text-align: center;">◆식재료 원산지◆ (변동 있을시 별도표기)</p> <p>쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:미국,캐나다,호주, 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산/칠레,페루산,중국산, 런천미트:돼지고기(미국,스페인,프랑스),닭고기(국내산), 베이컨:미국,네덜란드,캐나다산, 바지락살:국내산</p>			흰쌀밥 우동장국(5.6.9.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 떡갈비간장조림(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 그릭요거트	흰쌀밥 감자국(5.6.9.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 용가리 떡갈비(1.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과파이(반제)(1.2.5.6.)
				* 에너지/단백질/칼슘/철 851/57.7/177.4/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 867.5/49.1/1041.8/6.9
중식				친환경발아천미밥 맑은미역국(5.6.13.) 연근참깨샐러드(1.5.13.16.18.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.) 오리 불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 두부 도넛(1.2.5.6.)	친환경흑미밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 안동찜닭/당면(5.6.13.15.18.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.) 메론
				* 에너지/단백질/칼슘/철 1105.7/35.1/170.8/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 861.1/46.9/158.8/6.5
석식				토마코펜쌀밥(12.) 돈까스 김치나베(1.2.5.6.9.10.13.16.) 도토리묵무침(5.6.13.) 웨지감자/시즈닝(1.2.5.6.13.) 파김치(9.) 봉어빵(1.2.5.6.13.)	클로렐라밥 두부돈육청국장찌개(5.6.9.13.18.) 돼지갈비떡매운조림(5.6.10.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 과일음료수(2.5.11.13.)
				* 에너지/단백질/칼슘/철 1002.7/36.4/328.7/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1034/45.7/184.3/6.3

* 알레르기 정보 *

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

12월 학교급식 식단 안내

	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 한우사골떡국(1.13.16.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.18.) 햄에그스크램블(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 체크초코/우유(2.5.6.13.)	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.) 매콤진미채조림(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 과일음료수(2.5.11.13.) 소시지 빵(1.2.5.6.)	흰쌀밥 친환경콩나물국(5.13.) 토마토푸실리스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일(바나나)	흰쌀밥 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 마카다미아쿠키(1.2.4.5.6.10.13.16.)	불고기크림리조또(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 홍합무국(13.18.) 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 초코우유(2.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1470.6/64.7/684.1/12.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1248.7/66/293/8.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 849.1/43.5/127.2/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 725.5/36.3/99.6/3.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1034.5/46.5/361.6/8.9
중식	얼큰콩나물국(5.13.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 마파두부덮밥(5.6.10.12.13.17.18.) 치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.)	친환경흑미밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 비빔막국수(3.5.6.13.) 마늘보쌈(1.2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 무말랭이김무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 포켓팝콘(2.5.)	장어데리야끼덮밥(1.5.6.13.) 우동장국(1.5.6.7.9.13.18.) 무장아찌무침(5.13.) 고들단무지무침(13.) 고구마로케(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 과일젤리(11.)	녹차카테킨쌀밥 민물새우매운탕(5.6.9.) 춘천 닭갈비(2.5.6.12.13.15.18.) 연두부&양념간장(5.6.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무김치(9.13.)	클로렐라밥 두부실파된장국(5.6.13.) 쿠파오파스타(1.2.4.5.6.9.12.13.15.18.) 양상추샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 등심 스테이크(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 갈릭바게트(1.2.5.6.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1046.8/36.3/175.3/6.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 972.5/57.6/186.3/12.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1159/35.6/191.4/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 934.2/44.4/523.6/8.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 894.7/32.1/141.1/5.3
석식	친환경발아현미밥 시래기된장국(5.6.13.) 김치오리양념볶음(5.6.9.13.18.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 부추애호박전(5.6.) 깍두기(9.13.) 에너지 바(2.5.)	친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 피자호빵(2.5.6.10.12.15.) 오징어오이초무침(5.6.13.17.) 스팸계란전(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.)	클로렐라밥 닭개장(13.15.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 김치치즈프라이즈(2.5.6.9.10.13.16.) 돼지항정살훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 열무김치(9.13.)	작은밥 부추달걀국(1.5.6.13.) 쫄면/메인(1.5.6.13.) 오이피클 오징어까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.17.) 총각김치(9.13.) 웃담 요구르트(2.13.)	흰쌀밥 얼큰수제비(1.5.6.13.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 해물동그랑땡전(1.2.3.5.6.8.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 초코마카롱(1.2.4.5.6.14.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1155.8/40.4/223/8.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1095.1/51.8/142.6/4.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1083/65/310.2/6.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 952.6/30.4/218.3/10.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/50.4/247/4.9

* 알레르기 정보 *

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

12월 학교급식 식단 안내

	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 건새우시금치된장국(5.6.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 스펀구이(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 체크초코/우유(2.5.6.13.)	돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 무말랭이 무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 불낙죽(5.6.13.16.) 수제피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 바나나 우유(2.5.)	흰쌀밥 얼큰북어국(13.) 미트볼케첩소스조림(1.2.5.6.10.12.13.) 건파래볶음(13.) 닭살고추양념구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 쇠고기무국(5.16.) 시금치나물 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16.) 동그랑땡달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 두부애호박새우젓찌개(5.9.13.) 떡갈비간장소스조림(2.5.6.10.13.15.) 숙주나물무침 짬뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1255.3/56.4/595.3/9.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1092.7/61.2/396.4/8.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 851/57.7/177.4/5.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 778.2/31.5/92/7.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 852/44.4/104.1/5.6
중식	녹차카테킨쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 고추참치두부조림(5.6.13.18.) 무생채(5.6.9.13.18.) 갯잎순볶음(5.6.) 장각구이(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 과일(귤)	잔치국수(1.5.6.9.13.) 오이피클 웨지감자/시즈닝(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 핫도그 샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 과일음료수(2.5.11.13.)	부추달걀국(1.5.6.13.) 자장면/메인(2.5.6.10.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 참쌀 껌바로우(1.5.6.10.11.13.) 배추김치(9.13.) 수제카스테라파배기(1.2.4.5.6.13.)	참치김치마요밥버거(1.5.6.9.12.13.18.) 고추기름순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 두끼 떡볶이(1.5.6.12.13.18.) 회오리감자(5.) 깍두기(9.13.) 웃담 요구르트(2.13.)	유부초밥/4개(5.13.) 미니우동국(1.5.6.7.9.13.18.) 양상추샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 왕새우튀김/크리미언소스(1.2.5.6.9.13.16.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1117/62/217.3/10	* 에너지/단백질/칼슘/철 953.2/38.1/373.4/6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1014.7/36.5/229.2/16.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 931.5/36/301.4/5	* 에너지/단백질/칼슘/철 1068.5/33.9/435/7
석식	홍국쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 오이부추무침(9.13.) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) (골드파인애플)	흰쌀밥 두부김치찌개(5.6.9.10.13.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 리얼고구마고로케(1.5.6.) 배추김치(9.13.)	나시고랭볶음밥(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 유부두부된장국(5.6.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 과일(귤) 콜팝(1.5.6.15.)	흰쌀밥 어묵무국(1.5.6.13.) 비빔국수(1.5.6.9.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 육전(언양식불고기)&파채(1.2.5.16.) 배추김치(9.13.) 과일(황도)(5.11.13.)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1177.1/50.4/153.6/5	* 에너지/단백질/칼슘/철 832.4/50.9/105.5/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 956.7/52.2/192.7/8.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1088.3/40.2/174.5/5.6	

* 알레르기 정보 *

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

12월 학교급식 식단 안내

	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 맑은미역국(5.6.13.) 닭봉데리아끼조림(5.6.13.15.) 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 장터국밥(5.6.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 비엔나소시지구이(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 따옴(2.5.11.13.)	매콤진미채조림(5.6.13.17.) 고기&김치만두찜(1.5.6.9.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 야채죽(5.) 수제크로크무슈*(1.2.5.6.10.13.) 아이스홍시(13.)	흰쌀밥 닭고기수제비(5.6.9.13.15.) 삼치매운양념구이(5.6.13.) 돼지갈비떡간장조림(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 또띠아아몬드칩(2.5.6.13.)	흰쌀밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.) 단호박닭볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 수제마늘토스트(1.2.5.6.13.) 과즙이 들어있는 바나나우유(2.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1240.9/62.4/337.9/6.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 4933.6/58.4/1002.4/17.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 2644.3/100.9/480.6/29.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 840/45.1/103.4/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1153.2/52.6/351.1/5.2
중식	흥국쌀밥 얼큰수제비(1.5.6.13.) 오이부추무침(9.13.) 졸면채소무침(5.6.13.) 오리훈제/머스타드/무쌈(1.5.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 에그타르트/반제(1.2.5.6.)	친환경발아현미밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 양배추부추무침(5.13.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 순두부달걀찜(1.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 골드 파인애플	친환경흑미밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.) 청경채찜(5.6.13.18.) 동파육&파채(5.6.10.13.) 돈육고추장채&찐빵(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 웃담 요구르트(2.13.)	참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18.) 두부실파된장국(5.6.13.) 무생채(5.6.9.13.18.) 달걀후라이(1.5.) 깍두기(9.13.) 동지팔죽(인절미토핑)(5.13.) 파운드케익+음료(1.2.5.6.14.)	쌀밥 어묵무국(1.5.6.13.) 당근크림파스타(1.2.5.6.12.13.18.) 양배추샐러드(1.5.12.13.) 치킨무 닭튀김(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 티라미수(1.2.5.6.14.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 950.1/30.5/136.6/6.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 908.1/29.4/139.4/5.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1020.7/37.2/279.2/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 955.9/33.7/170.2/7.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1024.6/49.7/131.9/3.9
석식	클로렐라밥 얼갈이배추된장국(5.6.13.) 돼지고기찜(수육, 전지)(2.5.6.10.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 무말랭이 무침(5.6.13.) 회오리감자(5.) 배추겉절이(13.)	팝콘치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 얼큰콩나물국(5.13.) 브로콜리&초고추장(5.6.13.) 소떡소떡/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일음료수(2.5.11.13.)	김밥(1.2.5.6.10.13.) 한우사골떡국(1.13.16.) 청경채겉절이(13.) 김말이, 야끼만두(1.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 요거샴(11.)	흰쌀밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.) 미트볼칠리소스조림(1.2.5.6.10.12.13.) 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.) 돈육숙주간장볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 초코초코롤(1.2.5.6.13.)	친환경차수수밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 짬뽕불고기(5.6.9.10.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 인절미 토스트(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1042/57.7/297.8/8.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1187.2/33.8/115.9/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1009/28.6/191/10.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 967.8/51.2/150.7/5.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 891/50.1/158.6/7.1

* 알레르기 정보 *

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

12월 학교급식 식단 안내

	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.) 굴림만두/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 목살오븐구이(10.) 배추김치(9.13.) 오곡코코볼/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 김치삼겹볶음(5.6.9.10.13.) 팽이버섯유부된장국(5.6.13.) 떡갈비간장소스조림(2.5.6.10.13.15.) 시금치나물 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 가자미매콤강정(1.5.6.13.18.) 스팸브로콜리볶음(5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 과일음료수	자장덮밥(2.5.6.10.13.) 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 꼬들단무지무침/20g(13.) 배추김치(9.13.) 카스테라 머핀(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 웃담요구르트(2.13.)	오이피클 웨지감자/시즈닝(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 닭아채죽(5.15.) 핫도그샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 과일주스(2.5.11.13.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1104.9/50.3/355/10.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1172.9/58.8/144.7/6.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1214/51.9/184.8/6.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1650.7/50.1/597.5/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 878.4/27.6/328.8/7.9
중식	친환경찰흑미밥 부추닭곰탕/장각닭다리(5.6.13.15.) 흑임자푸실리샐러드(1.5.6.12.13.18.) 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.) 아이스홍시(13.)	친환경발아현미밥 돈육두부김치찌개(5.6.9.10.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 순대곰창채소볶음(2.5.6.10.13.16.) 미니 바베큐(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 붕어빵(1.2.5.6.13.)	데리차슈덮밥(1.5.6.10.13.) 시래기된장국(5.6.13.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 콩나물버섯볶음(5.) 배추김치(9.13.) 해가득 감귤&한라봉(2.5.11.13.) 수제 파인애플 피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경발아현미밥 물갈비/당면(5.10.) 무생채(5.6.9.13.18.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 과일(딸기)	<빵 급식> 떠먹는 요거트(1.2.5.6.) 망고 에이드(13.) 글레이즈 도넛(1.2.5.6.)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 916.9/33.6/140.1/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 1005/37.4/215.8/8.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 935.7/31.1/235.6/6.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 946.4/44.1/179.7/5	* 에너지/단백질/칼슘/철 385.6/10/18.2/0.6
석식	친환경흑미밥 쇠고기무국(5.16.) 청경채돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 양배추숙쌈/쌈장(5.6.18.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 양버터 브레드(1.2.5.6.)	친환경차수수밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 가지나물(5.6.18.) 콩나물잡채(5.6.8.13.16.) 숯불갈비맛오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일(귤)	클로렐라밥 육은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 마늘쫄무침(5.6.13.) 스팀두부&볶음김치(5.9.13.) 바사삭나초치킨너겟/샐사소스(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 전통참쌀꿀약과(1.5.6.13.)	참치채소비빔밥(1.5.6.13.16.18.) 두부돈육청국장찌개(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(10.13.) 배추김치(9.13.) 식혜 듀얼잼파이(1.2.5.6.)	
	* 에너지/단백질/칼슘/철 1005.7/51.7/99.2/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 1052.9/44.4/294.4/7.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 945.2/43.6/231.7/6.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 1026.9/51.6/265/8.1	

* 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

2023. 2월 학교급식 식단 안내

	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
	월	화	수	목	금
조식		흰쌀밥 북어포감자국(5.6.13.) 로제오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 고소한아몬드후레이크/ 우유(2.5.6.13.) 타코야끼(1.5.6.12.13.18.)	흰쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 호박부추전(1.5.6.9.10.13.18.) 숯불닭봉&떡구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 양버터 브레드(1.2.5.6.)	흰쌀밥 느타리두부고추장찌개(5.6.13.) 달걀말이(1.5.) 삼겹살구이&마늘, 새송이(10.13.) 배추김치(9.13.) 과일젤리(11.)	
		* 에너지/단백질/칼슘/철 1498.6/55.2/373.4/8.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 1020/43.7/75.2/4	* 에너지/단백질/칼슘/철 1001/44.2/160.5/4.8	
중식		친환경흑미밥 목은지돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 청경채돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 순두부달걀찜(1.5.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 총각김치(9.13.) 요거트(1.2.5.6.)	참스테이크 덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) 두부미역미소된장국(5.6.) 양파부추초절이(5.6.13.) 새우구이(1.2.5.6.9.13.15.) 배추김치(9.13.) 과일음료수(2.5.11.13.)	인텔리 커리(2.5.6.10.12.13.16.18.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.) 깻잎순나물(5.6.13.) 치즈볼(1.2.5.6.10.13.15.16.) 간장치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.)	
		* 에너지/단백질/칼슘/철 1022.4/59.3/153.8/6.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1022.4/45.4/439/7.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 1023.3/44.6/204.5/5.5	
석식		친환경보리밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18.) 골뱅이채소무침/소면(5.6.13.18.) 무생채(5.6.9.13.18.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 돼지항정살훈제(1.5.10.12.13.) 과일(딸기)	클로렐라밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 김치만두찜(1.5.6.9.10.13.16.18.) 숙주부추무침(5.6.13.) 모듬채소튀김(1.5.6.8.) 깍두기(9.13.) 망고스틱	김치스팸마요덮밥(1.5.6.9.10.13.) 얼큰콩나물국(5.13.) 유자청샐러드(1.2.3.5.6.) 두께 떡볶이(1.5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.)	
		* 에너지/단백질/칼슘/철 851.3/55.6/233.8/10.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 931.3/24.8/197.7/7.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 1273.9/33.2/160.1/4	

* 알레르기 정보 *

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