

제 목

2022학년도 5월호 영양소식지

★ **면역력을 높이는 식습관,
골고루 먹어요!**

1. 면역력이란?

우리 몸은 외부의 병원, 바이러스로부터 자신을 스스로 보호하는 강한 방어 체계를 가지고 있습니다. 이러한 시스템을 **면역**이라고 합니다. **면역력**은 그 힘을 이야기 하는 것으로 **면역력이 높을수록 병에 걸릴 위험이 낮아**집니다. **균형 잡힌 식습관**은 튼튼한 기초 체력을 만들어주며, 면역력을 길러줍니다. **면역력을 기르는 생활 습관**으로는 **손씻기, 규칙적인 운동과 충분한 수면**이 있습니다.

2. 골고루 먹어요!

규칙적인 식사와 골고루 먹는 식습관은 우리 몸을 튼튼하게 하여 **면역력**을 길러줍니다.

· **매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기,생선, 달걀,콩류, 우유,유제품을 균형 있게** 먹어 건강을 유지해요.

· 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.

· 비타민과 무기질이 풍부한 **과일**(사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 무 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



★ **기후변화에 대비하는 우리들의 노력**

1. 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다.



2. 음식물 쓰레기로 인한 문제점?

■ **환경 훼손**

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리 시 악취발생
- 고농도 폐수로 수질오염

■ **경제적 낭비**

- 식량자원가치/연간 약18조원
- 처리비용 6천억원 이상

■ **사회적 문제**

- 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

3. 올바른 손씻기 실천하기



4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- **규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.**



3. 음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점?

■자원이 절약돼요.

- 음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.

■돈을 아낄 수 있어요.

- 남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.

■환경을 보호할 수 있어요.

- 음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- ① 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- ② 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- ③ 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

자료출처 : 바이러스에서 살아남기, 곰돌이co. (2009)/
캐릭터로 배우는 영양소 도감, 이경애(2018)/
영양과 식생활(1학년,2학년,5학년),경기도교육청/
네이버 지식백과(음식백과)
환경부, 대한영양사협회



2022. 5월 학교급식 식단 안내



	05/02 Mon	05/03 Tue	05/04 Wed	05/05 Thu	05/06 Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 꾸꾸미철판볶음(5.6.10.13.) 김구이(13.) 비엔나김치볶(2.6.9.10.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 딸기케익(1.2.5.6.13.) 뽀로로요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 857.6/39.2/226.2/4.7	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 건새우아욱국(9.13.) 베이컨호박볶음(5.10.) 치킨너겟/머스터드(1.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸바라떼(2.) 미니글레이즈도넛(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 749.6/28.3/338/2.9	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 마파두부(1.5.6.9.10.12.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 요구르트(2.) 초코칩머핀(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 742.5/39.3/167.3/3.9	어린이날	재량휴업일
중식	[채식의 날] <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 어묵탕&어묵꼬치(1.5.6.13.16.18.) 매콤떡볶이(1.5.6.10.13.16.18.) 백순대야채볶음(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 김말이&야채튀김(1.5.6.16.18.) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 832.7/25/230/9.8	<ul style="list-style-type: none"> 쇠고기미역국(16.) 꼬들단무지무침 낙지야채비빔밥(2.5.6.12.13.16.18.) 버섯탕수(5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) 크로와상베이컨에그(1.2.5.6.10.) 에너지/단백질/칼슘/철 889.4/37.9/440.2/5.1	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 싸먹는구이햄/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 치커리사과무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철 646/34.8/180.5/4.5		
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.18.) 미역술기볶음 연양식바삭불고기/어린이채소(2.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 깐쇼새우(1.5.6.9.11.12.13.16.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/27.7/218.8/5.6	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 전주식콩나물국(1.5.9.13.17.) 고구마맛탕(4.5.13.) 김구이(13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 바람떡(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 839.7/48.9/317.1/4.7			



2022. 5월 학교급식 식단 안내



	05/09 	05/10 	05/11 	05/12 	05/13 
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 미니블럭치즈카츠(1.2.5.6.10.11.12.16.) 복주머니딤섬(1.5.6.10.16.) 총각김치(9.13.) 빠네크림스프(1.2.5.6.13.16.18.) 하이!피치(2.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 620.8/20.7/188.1/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 사골떡국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13.18.) 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) 인절미갈릭토스트(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 832/39.7/190.6/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물해장국(5.13.17.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 해물부추전(1.5.6.8.9.17.18.) 깍두기(9.13.) 오븐에 구운 도넛(1.2.5.6.13.14.) 우유와 시리얼(오레오즈)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 640.8/33.5/304/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기두부탕(1.5.16.) 산적버섯볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) 애기열무된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 초코두유(5.) 쿠앤크글레이즈모닝빵(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 626.8/25.7/166.7/6.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 건새우미역국(9.13.) 카레찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 청경채무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 딸기롤케익(1.2.5.6.13.) 썬업오렌지 <p>에너지/단백질/칼슘/철 548.4/17.3/152.8/2.7</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 수삼닭곰탕(1.13.15.) 고등어무조림(7.) 돌나물배무침(5.6.13.18.) 갯김치(9.13.) 과일샐러드&요거트소스(1.2.5.6.11.12.13.) 플레로티피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 616.9/30.8/273.1/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 게맛살냉채(1.5.6.13.17.18.) 김치수제비국(5.6.9.) 닭다리통살스테이크(1.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 고창수박편지(1.2.) 블루베리크림치즈타르트(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 631.9/30.3/216.3/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 통영시래기장어탕(5.6.13.18.) 고추잡채&꽃빵(1.5.6.10.13.18.) 두부숙갓무침(5.6.) 알감자버터구이(2.) 열무김치(9.13.) 오렌지 <p>에너지/단백질/칼슘/철 730.2/42/217.4/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.16.18.) 가자나물무침 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 비타민주스(13.) 생크림카스테라(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 1043.5/50.2/132.8/4.7</p>	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경홍국쌀밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16.18.) 전라도식콩나물잡채(5.13.) 열무김치(9.13.) 사과토스트(1.2.5.6.10.12.13.) 피크닉청포도(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 854.3/42.3/502.8/8.5</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 사골순대국밥(1.5.6.10.13.15.16.18.) 근대나물무침(5.6.18.) 야채모듬어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 왕새우튀김/감귤타르타르소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(자두) <p>에너지/단백질/칼슘/철 711.1/24.8/195.8/6.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 우렁된장찌개(5.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 한옥마을튀김만두(1.5.6.10.16.18.) 공치김치조림(5.6.9.13.18.) 열무김치(9.13.) 바나나우유(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 764.2/29.2/597.2/9.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.18.) 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16.18.) 오이치커리무침 배추김치(9.13.) 말랑말랑요거트푸딩(1.2.5.13.) 회오리감자(5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 721.9/39.4/211.4/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 팽이유부된장국(5.6.) 아삭이고추무침(1.5.6.13.18.) 닭볶음탕(5.6.8.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 요구르트(세요)(2.) 타코야끼(1.5.6.13.16.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 914.7/44.4/353.8/6.6</p>	<div> <p>코로나19 감염예방을 위한</p> <p>손소독 안내</p>  <p>코로나 바이러스 예방을 위해 출입시 손을 소독해 주시기 바랍니다.</p> </div>



2022. 5월 학교급식 식단 안내



	05/16  Mon	05/17  Tue	05/18  Wed	05/19  Thu	05/20  Fri
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 근대된장국(5.6.13.18.) 날치알새우달걀찜(1.5.6.9.13.16.18.) 돌미나리무침(5.6.13.18.) 용가리치킨까스(1.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 콩푸로스트밀크바(5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 789.2/40/450.9/7.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 낙지야채볶음(5.6.13.18.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 바닐라크라운(1.2.6.) 비타초코유유(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 895.7/37.6/251.5/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.) 깻잎순나물(5.6.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 671.5/38.4/299.2/6.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 쇠고기무국(16.) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.) 김구이(13.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) 총각김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 흑임자깨죽 <p>에너지/단백질/칼슘/철 558.6/28.2/174.7/4.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 두부된장국(5.13.) 연어치즈가스&요거트소스(1.2.5.6.11.13.) 하트뮤즐리멸치조림(1.2.5.6.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 요구르트(세요)(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 692.8/22.5/258.4/3</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 깻잎양념조림(5.6.18.) 더블치즈스테이크(2.5.6.9.10.12.13.16.) 세발나물애호박전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 애플망고주스(11.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 636.9/29.9/274.5/4.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 푸팟퐁커리&게튀김(1.2.5.6.8.12.13.16.18.) 시래기된장국(13.) 로즈마리탄두리치킨(5.6.12.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 블루베리무피클 사과워터젤리 <p>에너지/단백질/칼슘/철 758.5/40.4/229.5/5</p>	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 참치김치볶음&온두부(5.6.9.13.) 청파래오징어까스&타르타르소스(1.5.6.13.17.) 치커리유자사과무침(5.6.13.) 갯김치(9.13.) 핑크초코링도넛(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 765.3/35.5/257.4/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 닭고치오븐구이(5.6.15.) 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 춘권&칠리소스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.) 장액티브요구르트(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 977.6/35.7/306.9/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 대구매운탕(5.6.9.13.18.) 김가루실파무침(5.13.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.) 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.) 총각김치(9.13.) 삼색꿀떡(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 808.2/55.1/197.7/4.8</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 오리불고기(5.6.) 청경채무침(5.6.18.) 열무김치(9.13.) 고기왕만두(1.5.6.10.16.18.) 베리베리풍당(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 954/44.8/409.7/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 달걀실파국(1.13.18.) 사과야채샐러드(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 동새우버거(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 양송이소프(2.5.6.13.16.) 쿨피스(복숭아) <p>에너지/단백질/칼슘/철 759.1/19.9/193.5/6.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 애호박된장찌개(5.6.9.13.18.) 목살오븐구이(5.6.10.18.) 비빔국수(5.6.9.13.) 야채쌈(5.6.) 배추김치(9.13.) 배 <p>에너지/단백질/칼슘/철 730.9/32.2/184.5/5.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 닭개장(1.5.8.15.) 싸먹는구이해/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 주라기통살돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 치즈케이크(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 696.9/28.1/112.2/3.8</p>	



2022. 5월 학교급식 식단 안내



	05/23 	05/24 	05/25 	05/26 	05/27 
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지탕 갯잎스팸계란전(1.2.5.6.10.13.) 파채떡갈비(1.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.13.) 삼각치즈케익(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 997.5/23.2/128.5/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 수삼닭곰탕(1.13.15.) 쭈꾸미철판볶음(5.6.10.13.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16.) 배추김치(9.13.) 사과 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 856.4/40/407.4/8.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 미소된장국(5.6.) 오리훈제구이/무쌈(1.5.13.) 야채모듬어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바이오플레요구르트(플레인)(2.) 애플팬케이크(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 821.2/37.7/371.9/6.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.18.) 싸먹는구이햄/머스터드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 몽키바나나도넛(1.2.5.6.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 565.1/30.4/213.8/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 황태감자국(1.5.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 근대나물무침(5.6.18.) 온두부(5.) 깍두기(9.13.) 샤인머스켓쥬스(13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 449.5/29.4/139.9/2.9</p>
중식	<p>[채식의 날]</p> <ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 노랑꼬마채식만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 단호박갈치조림 미역줄기볶음 참깨흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거트&후르팅(2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 716.7/25/233.1/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 나가사끼짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18.) 머위나물무침(5.6.18.) 제육볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.16.18.) 듀얼잼파이(1.2.5.6.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 802.8/47.1/231.7/4.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.13.15.18.) 열무김치(9.13.) 과일와플(1.2.5.6.11.) 스위트플럼(자두쥬스) <p>에너지/단백질/칼슘/철 789.7/35.1/481/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 동태매운탕(5.6.9.13.18.) 메밀막국수(3.4.5.6.13.16.) 무말랭이무침 수육/파채무침(5.6.10.12.13.) 보쌈김치(9.) 바나나우유(2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 868.9/51/352.8/8.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경영양잡곡밥(5.) 굴림만두완탕(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 조랭이떡갈비찜(5.6.10.13.18.) 진미채조림(13.17.) 열무김치(9.13.) 연두부깨장(5.) 사르르눈꽃초코아이스(1.2.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 771/43.7/316.1/4.4</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15.18.) 도토리묵야채무침(5.) 시원한물냉면(1.3.5.13.16.) 배추김치(9.13.) 잡곡핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 쿨피스(자두) <p>에너지/단백질/칼슘/철 726.7/35.4/140/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 두부된장국(5.13.) 가지나물무침 소떡소떡(5.6.) 해물쟁반짜장(5.6.8.9.13.16.17.18.) 열무김치(9.13.) 망고파인애플쥬스(5.13.) <p>에너지/단백질/칼슘/철 564.2/21.3/174/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.17.18.) 메밀순무침(3.) 매콤로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 고마워감귤C(5.13.) 단호박부꾸미 <p>에너지/단백질/칼슘/철 808.2/41.9/287/6.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 도토리묵냉국(5.9.13.) 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 매운어묵꼬치(1.5.6.12.13.16.18.) 고구마파이(1.2.5.6.13.) 포도워터젤리 <p>에너지/단백질/칼슘/철 693.7/43.2/208.1/3.7</p>	



2022. 5월 학교급식 식단 안내



	05/30 Mon	05/31 Tue	Wed	Thu	Fri																														
조식	<ul style="list-style-type: none">친환경쌀밥콩나물김치국(5.9.13.)LA갈비구이(5.6.10.13.16.18.)오이치커리무침깍두기(9.13.)모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.)우유와 시리얼(초코чек스)(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 772.7/25.7/404.9/3.9	<ul style="list-style-type: none">친환경쌀밥우렁된장찌개(5.13.18.)오리불고기(5.6.)감자채피망볶음(2.5.6.10.)배추김치(9.13.)밀크밀크퐁당(2.)슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/25.6/336.7/4.2	<div>❖ 식재료 원산지 안내</div> <table><tr><th>쌀 (참쌀,현미)</th><th>배추김치 (배추/고춧가 루)</th><th>콩 (두부류)</th><th>쇠고기 (가공품포함)</th><th>낙지</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산/국내산</td><td>국내산</td><td>국내산(한우)</td><td>베트남,중국 산</td></tr><tr><td>돼지고기 (가공품포함)</td><td>닭고기 (가공품포함)</td><td>오리고기 (가공품포함)</td><td>오징어</td><td>조기</td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>중국산</td></tr><tr><td>오징어가공 품</td><td>꽃게 (가공품포함)</td><td>다랑어 (가공품포함)</td><td>명태</td><td>주꾸미</td></tr><tr><td>페루산</td><td>중국산</td><td>원양산</td><td>러시아</td><td>베트남,중국 산</td></tr></table>			쌀 (참쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가 루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국 산	돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공 품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아	베트남,중국 산
쌀 (참쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가 루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지																															
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국 산																															
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기																															
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산																															
오징어가공 품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미																															
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남,중국 산																															
중식	<ul style="list-style-type: none">옥수수밥건설우아육국(9.13.)삼치무조림(5.6.13.18.)베이컨호박볶음(5.10.)전주떡갈비 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.)배추김치(9.13.)수박 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/40.6/370.4/5.5	<div>[채식의 날]</div> <ul style="list-style-type: none">친환경찰보리밥낙지연포탕(5.6.18.)아삭이고추무침(1.5.6.13.18.)쉬림프볼꼬치&칠리소스 (1.2.5.6.9.13.)포도송이리코타치즈샐러드 (1.2.5.6.10.11.12.13.)배추김치(9.13.)곰을 껴요 아몬드림 에너지/단백질/칼슘/철 778.2/26.8/219.3/8.4																																	
석식	<ul style="list-style-type: none">친환경찰현미밥얼큰해물라면 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.)등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.)배추김치(9.13.)무지개떡반달단무지스콜(청포도)(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 777.7/26.3/192.9/3.8	<div></div> <div>❖ 알레르기 유발 식품 안내</div> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관☎ 711-7770으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>																																	