

한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성”

# 가정통신문

제2024-42호

발송일: 2024.04.29

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

## 제 목

2024학년도 5월호 영양소식지



### 면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 ‘면역’이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

#### 1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기

- 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.



#### 2. 면역력을 높여주는 식품 먹기

- 영양소**를 골고루 섭취하여 건강을 유지해요.
- 된장, 김치, 요구르트** 등의 **발효 식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- 버섯**은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.
- 마늘**에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.
- 물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.



#### 3. 올바른 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

#### 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.**



[자료출처: 전국영양교사회, 영양과 식생활-경기도교육청 허정림, 『재미있는 환경 이야기』, 가나출판사(2013)]



### 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. 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:환경부, 대한영양사협회]

# 2024. 5월 학교급식 식단 안내

## ❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지
국내산	국내산/ 국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,
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

## ❖ 알레르기 유발 식품 안내







### ▶ 법적으로 표시하게 되어 있는 알레르기 유발 식품

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



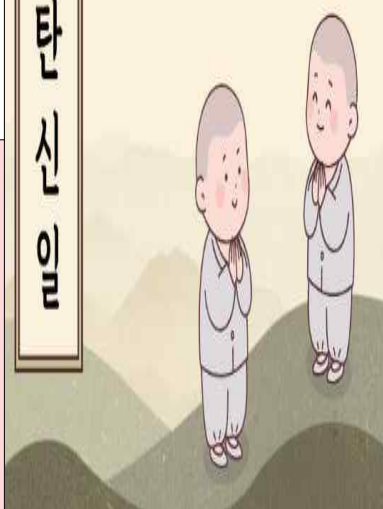

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 **식생활관(☎ 711-7770)**으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

05/01 Wed	05/02 Thu	05/03 Fri
<p>친환경쌀밥 브라우니(1.2.5.6) 육개장(1.16) 오이부추무침 오징어볶음(5.6.13.17) 갈릭명란마요크로켓c(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.4/32.5/147.2/4.2</p>	<p>친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 동물복지한입썩까스c(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 뉴욕핫도그c(1.2.5.6.10.15.16) 자몽허니블랙티c * 에너지/단백질/칼슘/철 673.6/17.3/168.7/2.2</p>	<p>친환경쌀밥 애플팬케이크(1.2.5.6) 어묵국(1.5.6) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/35.8/311.5/3.7</p>
<p>친환경흑미밥 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 오징어무국(5.17) 콕찍어돈까스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 요거타임(2) 콩나물김가루무침c(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.6/13.2/157.1/1.7</p>	<p>친환경찰보리밥 굴림단두대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) 해물우동볶음c(5.6.8.9.13.16.17.18) 돼지고기육전&amp;파채(1.5.6.10) 김구이 깍두기(9) 꿈을 꿔요 아몬드림(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,262.0/52.2/273.7/10.2</p>	<p>친환경찰현미밥 동태매운탕(5.6.9.13) 돌나물배우침(5.6.13) 돈육김치볶음&amp;온두부(5.9.10) 수제구구마피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 요거트&amp;그레놀라c(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.1/57.5/472.1/4.9</p>
<p>참치김치볶음밥(5.9.13.16.18) 팽이유부된장국c(5.6) 매콤떡볶이c(1.5.6) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 김말이&amp;야채튀김(1.5.6.16.18) 쿨피스(자두)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 396.8/12.7/118.9/4.8</p>	<p>치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15) 콩나물국c(5.6) 뿌링소떡소떡(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 힘내파인애플씨(13) 양파유자초절임(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,083.2/55.3/163.7/2.9</p>	

## 2024. 5월 학교급식 식단 안내

	05/06  Mon	05/07  Tue	05/08  Wed	05/09  Thu	05/10  Fri
조식		친환경쌀밥 오징어무국(5.17) 게맛살미역줄기볶음(1.5.6.8) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 싸먹는구이함&머스터드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 콘푸로스트밀크바(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.6/22.7/173.1/6.7	친환경쌀밥 두부된장국(5) 토마토달걀볶음(1.12) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 그릭요거트 약식(5) 요거트런(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.2/29.0/158.5/4.4	친환경쌀밥 사골떡국(1.16) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 바나나 우유와시리얼(오레오즈)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.8/36.8/203.4/3.6	친환경쌀밥 모듬햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 청경채무침(5.6) 크리스피돈강정c(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 딸기크림머핀c(1.2.5.6) 바나나두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.7/21.2/167.6/5.7
중식		친환경찰보리밥 한우우거지국밥(5.16) 닭볶음탕c(5.6.15) 매실마늘쫄무침(5.6) 오색잡채(1.5.6.10) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/34.0/150.3/4.2	곤드레밥/양념장(5.6) 들깨수제비국(1.5.6.9.18) 고등어무조림c(5.6.7) 흑임자연근무침(1.5.13) 활짝핀떡갈비c(2.5.6.7.10.13.16) 배추김치(9) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 858.8/30.6/226.8/4.4	참치마요오니기리 (1.2.5.6.9.13.16.18) 베테랑칼국수(1.5.6.9.18) 단무지무침 케이준샐러드c(1.2.5.6.11.12.15) 배추김치(9) 탕크보이(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.2/36.0/288.9/3.0	친환경찰현미밥 미소된장국c(5.6) 로제떡볶이c (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 리얼콘볼(5.6) 바베큐폭립c(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 핑크레몬에이드제로 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,469.5/36.0/223.3/4.3
석식		옥수수밥 근대된장국(5.6) 낙지새우당면볶음c(2.5.6.9.12.13.16.18) 파래자반볶음c(5.13) 행계란전(1.5.10.12) 배추김치(9) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 752.0/37.8/125.1/5.3	친환경흑미밥 진비빔면(1.5.6.10) 참치김치찌개(5.9.16.18) 광장시장고기완자전(1.5.6.10) 군만두(5.6.10) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,202.4/37.0/275.9/3.1	친환경영양잡곡밥(5) 사골순대국밥c(2.5.6.10.13.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 부추겉절이(13) 해물파전c(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 과채습관(엘로우)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.6/25.5/107.9/5.0	

# 2024. 5월 학교급식 식단 안내

	05/13 <b>Mon</b>	05/14 <b>Tue</b>	05/15 <b>Wed</b>	05/16 <b>Thu</b>	05/17 <b>Fri</b>
조식	친환경쌀밥 달걀실파국(1.18) 고사리볶음(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 용가리치킨까스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 오븐에구운레몬케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.0/24.7/94.7/2.5	친환경쌀밥 삼색수제비국(1.5.6) 콩나물무침(5) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6) 해가득사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.0/38.0/120.3/4.0	 석가탄신일 원하시는 소원 성취하시고 부처님 전에 두손 모아 합장 축원 드립니다. 불기 2565년 부처님 오신 날	친환경쌀밥 글레이즈모닝빵(1.2.5.6.13) 유부김치국(1.5.6.9.16) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 연양식바삭불고기/어린이채소c(2.5.6.16) 깍두기(9) 그릭요거트(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.9/28.5/226.1/3.7	친환경쌀밥 닭개장(1.15) 콩치김치조림(5.6.9.13) 메추리알돈육장조림c(1.5.6.10.13) 시금치나물 배추김치(9) 우유와 시리얼(쿠키앤크림)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 901.2/45.1/645.8/8.9
중식	친환경홍국쌀밥 브로콜리크림스프c(2.5.6.13.16) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 시저샐러드c(1.2.5.6.10.12.13) 파채한돈스테이크**(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,738.6/50.6/311.2/4.5	친환경찰보리밥 건새우미역국(9) 수제양념깻잎지(5.6) 직화오리불고기&야채쌈(5.6.12.13) 장어탕수(1.5.6) 깍두기(9) 스승의날케이크(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.4/35.6/320.0/4.4	친환경흑미밥 들기름막국수(1.2.3.5.6.9.13.16.18) 콩나물국c(5.6) 수제사태족발&야채쌈(5.6.10.13) 오징어김치전c(1.5.6) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 907.7/48.4/220.7/6.3	친환경흑미밥 돌김치국수(1.2.3.5.6.9.13.16.18) 콩나물국c(5.6) 수제사태족발&야채쌈(5.6.10.13) 오징어김치전c(1.5.6) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 907.7/48.4/220.7/6.3	김치치즈오븐도리아(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 왕새우미니한도그(1.2.5.6.9.12) 미소된장국c(5.6) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 뽕따(1.2.5) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,164.3/34.2/562.7/6.0
석식	친환경찰현미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 부들어묵볶음(1.5.6) 체다치즈함박/소스c(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 과일와플c(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.1/25.8/148.2/2.6	 선생님 감사합니다	 석가탄신일	후리가케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 차돌떡볶이(1.2.5.6.10.15.16) 어묵탕&어묵꼬치c(1.5.6) 한옥마을튀김만두(5.6.10) 배추김치(9) 치즈한도그(1.2.5.6.10.12.16) 쥬시쿨(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,081.5/38.5/271.7/3.0	 건강식생활 영양캠페인 단! 짬! 줄이Go 즐거움 인생!

건강한 식생활 TIP

① 국, 찌개 등의 국물은 적게, 면이나 떡이 적당히 들어간 국물만 먹기  
② 간식과 음료는 식사후에 당과 지방 함량이 적은 과일을 먼저 먹고, 음료는 당 함량이 적은 것(과일 주스, 과일 음료)을 선택하기  
③ 당 함량이 높은 음료 대신 저당(무) 설탕, 설탕 대체제, 설탕 대체제를 사용하기  
④ 나뭇잎을 많이 넣은 저지방 우유를 선택하기, 우유는 적당히 마시기



## 2024. 5월 학교급식 식단 안내

	05/20 	05/21 	05/22 	05/23 	05/24 
조식	친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 쫄면참나물전(1.5.6) 불닭맛김 배추김치(9) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.2/29.5/89.6/2.1	친환경쌀밥 만두버섯전골c(1.5.6.10.18) 애기열무된장무침c(5.6) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 크런치가자미구이c(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 우유와 시리얼(후르트리)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.8/40.6/329.2/10.7	친환경쌀밥 누룽지탕 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 얼라이브자몽(13) 오븐에 구운 도넛**(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.2/19.2/64.2/2.0	친환경쌀밥 나가사끼짬뽕탕c(6.9.10.13.17.18) 진미채조림(5.6.13.17) 통새우카츠&치폴레소스 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 떠먹는 골드키위* 요거특(초코볼&크런치)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.4/24.7/150.9/2.7	친환경쌀밥 근대된장국(5.6) 닭봉바베큐조림v(5.6.12.13.15.18) 고등어무조림c(5.6.7) 배추김치(9) 미니크로와상c(1.2.5.6) 유기농ABC주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.1/19.9/75.4/1.5
중식	나시고랭(1.5.6.8.9.10.13.18) 한우장지쌀국수(5.6.15.16) 배추김치(9) 반미샌드위치*(1.2.5.6.13.16) 스위트애플망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 992.3/49.3/913.4/8.9	친환경영양잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 구름치즈찜닭(2.5.6.15) 참나물무침(5.6) 고등어양념구이(7) 배추김치(9) 한입에쏘옥젤리_감귤(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.7/48.3/188.8/3.6	친환경영양잡곡밥(5) 사골우거지탕(5.6.16) 하트뮤즐리멸치조림v(5.6.9.13) 감자수제비노끼(2.5.6.10.13) 숯불오리불고기/야채쌈**(5.6) 총각김치(9) 비초비(2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,071.1/35.8/305.4/4.0	친환경흑미밥 육개장(1.16) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 수박스무디(2) 아보카도치킨타코c(1.5.6.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/40.3/102.2/2.6	친환경귀리밥 쇠고기두부탕(1.5.16) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 부추겉절이(13) 낙지볶음&소면사리c(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 파인애플바 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.6/36.9/126.1/4.3
석식	친환경찰현미밥 순두부계란국c(1.5) 치커리무침(5.6.13) 크런치오징어까스&피칸테 소스(1.5.6.12.13.17.18) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 백김치(9) 치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.0/40.0/121.8/2.5	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 미소된장국c(5.6) 만다린샐러드c(1.2.5.6.12) 버터갈릭감자튀김c(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 오이피클 오징어먹물불고기피자c(2.5.6.10.12.16.17) 파인그라비판치c(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,147.3/31.4/334.1/3.3	친환경강황쌀밥 사골떡국(1.16) 콩나물무침(5) 매콤순대야채볶음c (2.5.6.10.13.16) 눈꽃가득로제돈까스(2.5.6.10.12) 너를위한납작복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 960.5/25.5/127.7/5.4	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 브로콜리/초장(5.6.13) 닭갈비c(5.6.13.15) 청파래코다리엿장조림**(5.6.13) 애플파이(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.2/68.1/194.5/3.7	

## 2024. 5월 학교급식 식단 안내

	05/27  Mon	05/28  Tue	05/29  Wed	05/30  Thu	05/31  Fri
조식	친환경쌀밥 건새우아욱국(9) 계란후라이(1.5) 한입연근떡갈비c (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 생크림롤케익c(1.2.5.6) 스위트파인주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.7/17.2/118.5/3.3	친환경쌀밥 살구잼팬케이크(1.2.5.6) 순두부찌개(1.5.9.10) 야채어묵볶음(1.5.6) 돼지고기간장불고기 (5.6.10.13.16) 배추김치(9) 피크닉사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.2/36.8/82.7/2.3	친환경쌀밥 매콤닭무국c(15) 포테이토연어커틀렛(5.12) 김구이 배추김치(9) 뉴욕핫도그c(1.2.5.6.10.15.16) 애플망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.1/26.6/151.3/4.3	친환경쌀밥 우거지해장국c(5.6.16) 오징어볶음(5.6.13.17) 나물동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 츄러스c(1.2.5.6) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.2/32.0/186.1/4.8	친환경쌀밥 두부된장국(5) 봉추짬닭(5.6.13.15.18) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6) 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,057.1/33.4/309.5/4.0
중식	친환경찰현미밥 녹두삼계탕c(1.15) 상추겉절이 콩나물불고기c(5.6.10.13) 참쌀수수부꾸미(5) 배추김치&파김치(9) 단호박설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 893.9/53.2/80.0/6.3	친환경찰현미밥(작은밥) 제주고기국수(1.5.6.10.16) 감오징어오이초무침 (5.6.13.17) 리얼치즈블럭돈가츠/소스(1.2. 5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 마시는제주감귤이당(13) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.9/42.0/161.1/4.6	친환경흑미밥 조랭이미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 달걀말이(1.5) 새송이양념구이(5.6.13) 총각김치(9) 파인애플골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.7/30.8/109.6/3.0	친환경영양잡곡밥(5) 삼색수제비국(1.5.6) 숙주나물 직화오리불고기&야채쌈(5.6.1 2.13) 배추김치(9) 자두에이드 타코야끼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,123.0/30.9/171.1/4.5	문어술밥(5.6) 순두부찌개(1.5.9.10) 양장피(1.2.5.6.8.9.10.12.13.17.18) 크런치포테이토오징어링(1.2.5. 6.16.17) 김구이 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트c(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,120.0/40.5/235.2/6.9
석식	참치마요덮밥(1.5.6.13.18) 꼬치어묵우동(1.2.5.6.9.13) 단무지무침 배추김치(9) 오라떼(복숭아) 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.4/36.0/235.7/3.0	친환경흑미밥 짬뽕탕(6.9.10.12.13.17.18) 모듬장아찌무침** 마라상귀(5.6.10.13) 꺾바로우(5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.0/27.6/197.8/2.3	친환경흑미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 깻잎양념조림(5.6) 삼겹숙주볶음c(5.6.10.13.18) 고구마맛탕c(5.13) 깍두기(9) 블랙사파이어주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 992.2/28.4/115.1/2.0	시원한물냉면(1.3.5.6.16) 쫄면이북만두(고기+김치) (1.5.6.10.16.18) 숯불돼지불고기&야채쌈 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 육쪽마늘빵(2.5.6) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 872.0/43.8/89.8/4.1	