

한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성”

가정통신문

실력과 바른 인성을
키우는 전통교육

제2025-72호

발송일: 2025.6.30.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2025학년도 7월/8월호 영양소식지

여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

‘비브리오 패혈증’은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- 비브리오 예측시스템 활용하기

(vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그



<식중독 예방 6대 수칙>



[자료 출처 : 식품의약품안전처]

7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 ‘가이아’가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



출처 : chatGPT 생성

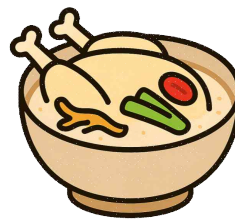
태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이

많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복으로 합쳐서 ‘삼복’**이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 ‘삼복더위’라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 ‘복’자는 ‘엎드릴 복(伏)’으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT
생성

예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다.

출처 : 시사상식사전

2025. 7월 학교급식 식단 안내

		7/1 	7/2 	7/3 	7/4 
조식		친환경쌀밥 사골우거지탕(5.6.16) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 비엔나메추리알조림(1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바나나크림치즈케익(1.2.6) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 714.5/25.8/166.5/3.4	친환경쌀밥 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 돈육메추리알장조림v(1.10) 새우살호박볶음(9.13) 배추김치(9) 블루베리즙 아몬드카라멜파운드(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 752.9/24.6/69.5/2.3	간장계란밥(1.2.5.6) 콩나물김치국(5.9) 진미채조림(5.6.13.17) 용가리치킨까스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 메론밀크라페(2) *에너지/단백질/칼슘/철 700.9/30.3/280.5/2.8	친환경쌀밥 감자양파국(5.6) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 청양갈릭고기튀김&케첩(2.4.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 닭가슴살단백질바(너츠)(2.4.5.15) 프룻프룻복숭아주스(2.11) *에너지/단백질/칼슘/철 651.6/19.3/54.2/1.2
중식	조리와 1학년과 함께하는 우리학교 급식만들기 급식으로 8도여행 7/2(수) 경상도 김O윤, 박O채 박O하, 이O현, 최O민 7/4(금) 전라도 김O민, 김O나 박O비, 박O마, 황O민	친환경찰보리밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.17) 생깻잎지(5.6) 오리훈제야채볶음c(5.6.13.18) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 들기름통두부구이(5.6) 미숫가루두유(5) *에너지/단백질/칼슘/철 782.8/34.4/164.3/4.2	학생참여식단(경상도) 후리가게주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 부산밀면(1.2.5.6.16) 부추새송이만두(1.5.6.10.16.18) 한우육전&파채(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 오이소박이(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 750.6/29.2/153.3/4.5	친환경흑미밥 닭미역국(15) 콩나물무침(5) 경양식돈까스c(1.2.5.6.10.12.13.16) 두부면치즈라자냐(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 블루레몬에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 738.2/26.7/155.9/2.2	학생참여식단(전라도) 전주비빔밥&달걀후라이(1.5.6.10.13) 콩나물국c(5.6) 곱창돌김 머쉬룸떡갈비(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 782.3/28.1/180.6/5.5
석식	7/7(월) 강원도 김O환, 김O린 박O호, 안O연, 황O하 7/14(월) 충청도 이O엽, 이O서 박O호, 홍O진, 임O연	참치마요덮밥(1.5.6.13.18) 두부된장국(5.6) 반달단무지 소떡갈떡(2.5.6.10) 배추김치(9) 열려먹는샤인머스켓아이스(2) *에너지/단백질/칼슘/철 726.3/32.2/107.5/2.3	친환경찰보리밥 광주식애호박찌개(5.10) 상추겉절이(5.6.13) 명태살두부전(5) 후라이드치킨/양념소스c(5.6.15) 각두기(9) 납작복숭아허니그린티주스(11) *에너지/단백질/칼슘/철 661.2/41.3/200.2/4.1	친환경찰현미밥 한우육개장(1.16) 부추겉절이(13) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 깻잎전(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 티라미슈크림참쌀떡꼬치(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 765.6/35.2/93.3/3.9	환경을 아끼는 잔반 ZERO 캠페인 

2025. 7월 학교급식 식단 안내

	7/7 	7/8 	7/9 	7/10 	7/11 
조식	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 하트꼬마돈카츠 (1.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(9) ABC밸런스주스 화이트초코&피스타치오토스트 (1.2.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/26.9/146.1/2.8	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 진미채조림(5.6.13.17) 소시지파프리카볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 밀크티브루라떼(2) 콘소보로블루베리쿠키바 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/23.9/190.2/1.7	친환경쌀밥 사골떡국(1.16) 메추리알돈육장조림 c(1.5.6.10.13) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 약과도넛(시험잘봐)(1.2.5.6) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 774.2/28.2/85.2/5.5	친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16) 청양풍땡닭(5.6.13.15) 두부양념조림(5.6.13) 깍두기(9) 제주감귤파이(1.2.5.6) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/27.0/204.5/2.4	친환경쌀밥 매운콩나물국(5) LA갈비구이(2.5.6.10.13.16.18) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 쁘띠맘모스빵 (1.2.4.5.6) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.3/18.0/213.3/2.5
중식	학생참여식단(강원도) 옥수수밥 황태미역국(5.6) 명이나물 춘천닭갈비(5.6.13.15) 메밀김치전병 (1.3.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 오미자화채(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 742.3/41.6/146.9/2.5	친환경흑미밥 오이냉국(13) 진미채조림(5.6.13.17) 병어감자조림(5.6) 웰빙탄향박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 무농약제주감귤주스 *에너지/단백질/칼슘/철 742.1/24.4/67.3/1.7	친환경찰보리밥 쇠고기무국(5.6.16) 공심채야채볶음(5) 크크새우너겟(1.2.5.6.9) 쌈싸먹는닭구이w떡쌈 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 100점가나초콜릿(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 728.4/35.9/133.8/3.8	친환경찰현미밥 잔치국수(1.5.6.9.18) 충무식오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) 블랙회오리감자(1.2.5.6.17) 불닭맛김 배추김치(9) 비타민주스(블루베리맛)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 738.1/27.5/110.2/2.3	친환경차수수밥 다슬기수제비(5.6) 간장어묵볶음(1.5.6.13) 브로콜리베이컨샐러드 (1.5.6.10.13) 직화낙지볶음 c(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 파인애플바 *에너지/단백질/칼슘/철 789.6/35.7/171.9/3.8
석식	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6) 콩나물무침(5) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 베이컨파이브치즈피자 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 뽕따아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 675.1/25.4/179.1/2.5	친환경차수수밥 오색어묵국(5.6.18) 국물떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 파래자반볶음 우리밀김말이&바사삭야채튀김 (5.6.16) 총각김치(9) 달콤함울퉁은자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 784.6/24.7/116.2/4.6	친환경기장밥 오징어무국(5.17) 참나물무침(5.6) 햄부추달걀말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) 두부스팸조림(5.6.10.13) 배추김치(9) 달콤밀크치즈바게트(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 778.1/31.5/275.8/4.4	친환경율무밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 매콤등뼈오븐구이(5.6.10.13) 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) 백김치(9) 플리또오렌지자몽주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 712.1/29.0/79.6/2.4	

2025. 7월 학교급식 식단 안내

	7/14 	7/15 	7/16 	7/17 	7/18 
조식	친환경쌀밥 건새우아욱국(5.9) 빨간계란조림(1.5.6.13) 짜먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 플럼주스(자두) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 723.5/24.3/245.4/4.2	친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 열무김치(9) 고단백그레놀라바 딸기우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 746.8/31.0/240.2/3.5	친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10) 닭다리바베큐조림v(5.6.12.13.15.18) 우리쌀베이컨말이꼬치(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 르뱅애플잼쿠키(1.2.5.6) 순수배즙 *에너지/단백질/칼슘/철 727.4/30.5/57.7/2.6	친환경쌀밥 콩나물국c(5.6) 오이부추무침 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 황치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 728.3/23.9/89.2/1.4	참치야채죽c(5.16.18) 배추김치(9) 바나나 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) 카야샌드위치(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 764.6/21.9/303.6/6.9
중식	학생참여식단(충청도) 친환경찰보리밥 병천순대국밥(2.5.6.10.13.15.16.18) 메추리알감자조림(1.5.6) 부추겉절이(13) 버섯탕수c(5.6.11.12.13) 깍두기(9) 명란바게트st모닝빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.4/22.0/107.0/4.8	치킨마크니커리&난(2.5.6.12.13.15.16.18) 맑은미역국 오이참깨소스무침(1.5.6.13) 김치치즈피자볼카츠(2.5.6.9.10.12) 배추김치(9) 라벨리아이스크림(바닐라/초코)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.3/22.4/163.6/2.1	블랙타이거로제파스타(1.2.5.6.9.12.13.16) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 시저샐러드c(1.2.5.6.10.12.13) 오징어먹물불고기피자(2.5.6.10.12.16.17) 배추김치(9) 새콤달콤아삭여수갓피클 애플키워주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.3/34.2/357.3/3.5	친환경차조밥 두부된장국(5.6) 아삭이고추무침(5.6) 분모자돈육불고기(5.6.10) 갈치구이(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.7/31.3/84.4/2.5	기력보여 친환경찰현미밥(작은밥) 누룽지삼계탕(15) 채소스틱&쌈장(5.6.13) 삼색전(감자,김치,부추)(1.5.6.13) 배추김치&파김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 749.8/35.1/95.2/2.7 
석식	친환경울무밥 실파달갈국(1) 중화풍가자찜(5.6.13.18) 제육볶음&야채쌈(5.6.10.12.13) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 사과주스(빅썬)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 693.4/28.2/90.1/2.4	친환경찰보리밥 닭곰탕(1.5.6.15) 부들어묵볶음(1.5.6) 더블치즈스테이크/로제크림소스(2.5.6.10.12.16.18) 불닭팽이버섯구이(1.2.5.6.15.16) 깍두기(9) 골드키워주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 734.5/33.6/121.1/3.3	친환경기장밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 양배추김무침 단밤율란떡갈비/부추무침(2.5.6.10.16) 옥수수전(1.5.6) 깍두기(9) 자두에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 718.3/24.5/127.2/3.1	친환경흑미밥 쇠고기무국(5.6.16) 시금치나물 통살청대구까스&카사바칩(1.5.6.13) 수제파닭꼬치(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나크림코로칸슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 755.7/37.1/88.0/2.8	환경지킴이는 어느 반? 잔반 NO 캠페인 

2025. 7월 학교급식 식단 안내

	7/21 	7/22 	7/23 																														
조식	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 비엔나브로콜리볶음 (5.6.10.13.16) 계란후라이(1.5) 열무김치(9) 장수사과즙(13) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 726.3/27.9/166.0/3.5	친환경쌀밥 한우육개장(1.16) 게살크림고로케 (1.2.5.6.8.12.18) LA갈비구이 (2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 쌀소금빵(1.2.5) 후레쉬업(라임&레몬쥬스)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 779.9/27.4/98.7/2.9	고소한누룽지 배추김치(9) 닭가슴살단백질바(베리)(2.4.5.6.15) 떠먹는골드키위* 초코우유(2) 헝치즈샌드위치(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 546.3/15.3/199.8/2.5	❖ 식재료 원산지 안내																													
중식	친환경찰현미밥 데친오징어물회(5.6.13.16.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 고사리들깨볶음(5.6) 크리스피치킨치즈롤카츠 (2.5.6.10) 배추김치(9) 벨기에초코와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.0/28.3/249.4/2.6	친환경찰현미밥(작은밥) 김치말이냉국수(1.5.6.9.16) 수육/무말랭이무침(5.6.10) 참나물유자청무침(5.6.13) 배추김치(9) 반짝반짝샤인머스켓주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.9/32.5/107.6/2.8	 <p>한국전통문화고등학교 여름방학안내 7월 23일부터 8/10일까지 드디어 즐거운 여름방학입니다! 건강한 방학 보내시고 모두 행복한 여름 보내세요~!!</p>	❖ 알레르기 유발 식품 안내																													
석식	친환경찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 부추겉절이(13) 매콤순대야채볶음 c(2.5.6.8.10.13.16) 통새우카츠&타르타르소스 (1.2.5.6.9.16) 깍두기(9) 얼려먹는눈꽃초코아이스(2) *에너지/단백질/칼슘/철 773.5/20.8/185.0/3.3	친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 안동찜닭(2.5.6.13.15.16.18) 숙주나물 두부스팸조림(5.6.10.13) 배추김치(9) 요거상림(복숭아젤리)(11) *에너지/단백질/칼슘/철 739.9/27.7/125.8/3.2		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. 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.																													
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>쌀 (참쌀, 현미)</th><th>배추김치 (배추/고춧가루)</th><th>콩 (두부류)</th><th>쇠고기 (가공품포함)</th><th>낙지</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>국내산</td><td>국내산/국내산</td><td>국내산</td><td>국내산 (한우)</td><td>베트남, 중국산</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>오징어가공품</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</td></tr> </tbody> </table>	쌀 (참쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 (한우)	베트남, 중국산	돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미	페루산	중국산	원양산	러시아
쌀 (참쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지																													
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 (한우)	베트남, 중국산																													
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기																													
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산																													
오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미																													
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남																													




2025. 8월 학교급식 식단 안내

	8/11 Mon	8/12 Tue	8/13 Wed	8/14 Thu	8/15 Fri
조식	친환경쌀밥 사골우거지탕(5.6.16) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 채썬애호박전c(1.5.6) 배추김치(9) 망고주스 오븐에구운레몬케이크 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 746.9/22.7/125.5/1.5	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 상추겉절이(5.6.13) 비엔나메추리알조림 (1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 장수사과즙(13) 고구마파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 690.3/24.4/114.7/3.6	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 동물복지한입썩까스 c(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 고등어구이/양념장 (2.5.6.7.12.13.16) 열무김치(9) 비타한라봉주스 초코앤슈크림파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 701.9/28.3/174.4/3.4	고소한누룽지 배추김치(9) 떠먹는골드키위* 우유와시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) 햄치즈샌드위치(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 722.9/20.4/276.5/3.6	<div>광복절</div> 
중식	김가루주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 메추리알떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 블루베리우피클 양배추샐러드&사우전아일랜드 드레싱(1.2.5.12) 바사삭갈릭반마리치킨 (1.2.5.12.15) 배추김치(9) 청사과청귤에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 771.0/29.3/151.7/9.1	친환경찰보리밥 한우우거지국밥(5.16) 야채어묵볶음(1.5.6) 파래자반볶음 콘치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) 깍두기(9) 요거타임(포도)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 726.2/25.9/178.3/3.8	소고기멸치주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 반달단무지 에비카츠/타르타르소스(5.6.9) 배추김치(9) 달달한한입썩망고바 *에너지/단백질/칼슘/철 711.3/28.7/172.6/3.1	친환경찰보리밥 콩나물냉국(5) 무말랭이무침 쟁반국수(3.4.6.13) 삼겹살오븐구이/야채쌈(5.6.10) 보쌈김치(9) 홍삼ABC즙 *에너지/단백질/칼슘/철 729.6/20.3/118.0/2.8	
석식	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 부추달걀국(1) 반달단무지 누룽지참쌀볶바로우 (5.6.10.11.12.13.18) 크런치중화만두(2.5.6.10.16) 배추김치&파김치(9) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/28.3/197.7/2.1	친환경흑미밥 황태감자국(1.5) 총무식오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) 돈육버섯불고기(5.6.10.12.13) 파래자반볶음 배추김치(9) 요거트런(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/35.0/204.8/3.1	친환경찰현미밥 닭개장(1.15) 시금치나물 직화주꾸미볶음(5.6.10.13.16) 고르곤졸라피자(2.5.6.12.13) 깍두기(9) 플럼주스(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.2/35.3/261.0/3.5	<div>☆☆☆</div> <div>급식실 이용 규칙</div> <div>1. 입장시간 및 식사 시간을 지키기</div> <div>2. 급식하기 전 깨끗하게 손 씻기</div> <div>3. 식사 중 친구들과 장난치지 않기</div> <div>4. 식사 중 큰소리로 대화하지 않기</div> <div>모두 꼭 지켜주세요!</div>	

2025. 8월 학교급식 식단 안내

	8/18 	8/19 	8/20 	8/21 	8/22 
조식	친환경쌀밥 돼지고기고추장찌개(5.6.10) 사과소스인미트볼 (1.5.6.10.12.16.18) 옥수수전(1.5.6) 배추김치(9) 우리쌀크림파이(1.2.5.6) 스위트파인주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 672.9/24.9/68.5/2.8	친환경쌀밥 오색어묵국(5.6.18) 스노우어니언새우까스 (1.2.5.6.9.12.13.15) 들기름도시락김 열무김치(9) 미니크림치즈파이(1.2.5.6) 미숫가루두유(5) *에너지/단백질/칼슘/철 712.2/19.9/120.9/2.8	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 새콤새콤자두주스(12.13) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 737.6/29.2/113.8/2.5	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 얼갈이된장무침c(5.6) 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 배추김치(9) 소금우유미니초코바(1.2.5.6) 오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 695.9/27.6/219.2/2.1	친환경쌀밥 우렁된장찌개(5) 진미채조림(5.6.13.17) 숙주나물 LA칼비구이(2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 딸기우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 660.8/21.4/249.2/2.8
중식	친환경찰보리밥 치즈부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 하트뮤즐리멸치조림(5.6.9.13) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 열무김치(9) 웃담딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 763.2/37.5/165.2/3.6	친환경흑미밥 한우육개장(1.16) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 직화오리불고기&야채쌈 (5.6.12.13) 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 통통리얼수박도 *에너지/단백질/칼슘/철 717.7/29.0/127.0/3.0	친환경찰현미밥(작은밥) 초계국수(1.5.6.13.15.16) 한우육전&파채(1.5.6.13.16) 두부양념조림(5.6.13) 열무김치(9) 삼색아이스크림롤케이크 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 723.5/28.7/119.3/3.0	친환경차수수밥 나가사키짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) 치커리사과무침c(5.6.13) 경장육사&꽃빵c(2.5.6.10.16) 멘보사/칠리소스 ***(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 713.7/34.9/180.6/2.8	친환경차조밥 들깨수제비국(1.5.6.9.18) 마라로제짬뽕c(2.5.6.13.15.16) 팽이버섯미역줄기볶음(5) 가자미구이(5) 배추김치(9) 딸기젤라또(지역)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 755.0/23.6/142.9/2.8
석식	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 야채아삭피클 고구마고로케(1.5.6.12) 오징어문어합바 (1.2.5.6.12.17) 배추김치(9) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 682.7/34.6/183.3/3.2	친환경울무밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 맛초킹탕수육*(5.6.10.13) 고등어구이/양념장 (2.5.6.7.12.13.16) 양념깻잎치(순창) 깍두기(9) 바삭달콤츄러스(초코맛, 밀크 맛)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 747.2/32.4/178.8/3.8	가초동(돈까스덮밥) (1.2.5.6.7.10) 두부된장국(5.6) 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 라벨리아아이스크림(바닐라/초 코)(1.2.5) 떡꼬치구이(5.6.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 734.5/20.1/102.7/3.3	친환경흑미밥 병천식얼큰순대국 (2.5.6.10.13.16) 부추겉절이(13) 돈육김치볶음&온두부(5.9.10) 타코야끼(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 스위트트로피컬(13) *에너지/단백질/칼슘/철 732.2/25.8/157.1/5.5	

2025. 8월 학교급식 식단 안내

	8/25 	8/26 	8/27 	8/28 	8/29 
저녁	친환경쌀밥 우리밀뜨덕이만둣국(1.5.6.10) 김부각(5.6) 용가리치킨까스c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 대파크림치즈팝콘(1.2.5.6) 포도주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 689.6/19.8/82.7/5.3	친환경쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 진미채조림(5.6.13.17) 청양갈릭고기튀김&케첩 (2.4.5.6.10.12.16) 총각김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 694.7/21.4/59.6/1.3	친환경쌀밥 삼색수제비국(1.5.6) 콩나물무침(5) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 참쌀수수부꾸미(5) 배추김치(9) 검은콩우유(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 786.4/34.8/64.1/4.6	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 꽃송이안심너겟c(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 비타민당은허니배주스 스모어클래식쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 664.7/24.8/75.2/2.3	쇠고기야채죽(16) 배추김치(9) 바나나 우유와시리얼(오레오즈)(2.5.6) 카야샌드위치(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 488.8/18.4/210.2/6.5
중식	친환경찰보리밥 쇠고기두부탕(1.5.16) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 제육볶음&야채쌈 (5.6.10.12.13) 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) 각두기(9) 장수사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 693.9/33.5/98.3/2.7	친환경흑미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 들깨마요노타리버섯볶음(1.5.13) 비엔나매추리알조림 (1.5.6.10.12.13.16) 닭목살고추장구이 (5.6.13.15.16) 열무김치(9) 수제소금빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 780.7/30.2/117.4/2.3	친환경찰현미밥(작은밥) 자장면(1.2.5.6.10.15.16.17.18) 감자달걀국(1) 쫄면이복만두(고기+김치) (1.5.6.10.16.18) 반달단무지 김피탕(1.2.5.6.9.10.12.13.18) 배추김치&파김치(9) 얼려먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 743.9/33.0/276.7/6.2	친환경차조밥 부산돼지국밥 (2.4.5.6.10.13.15.16.18) 아귀찜c(5.6.13.18) 부추겉절이(13) 명란떡갈비&파채무침 (5.6.7.10.13.16) 각두기(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 692.6/33.7/91.9/5.0	친환경울무밥 스팸짜글이찌개(5.6.10) 짜리고추멸치볶음(5.6.13) 케이준샐러드 (1.2.5.6.11.12.15) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 오라떼(복숭아) *에너지/단백질/칼슘/철 778.5/32.8/181.3/2.6
점심	친환경차수수밥 생새우호박국(5.9) 알감자약고추장조림 (5.6.10.13) 시금치나물 파채한돈스테이크 ** (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 746.0/31.3/91.9/3.9	날치알김치볶음밥(1.9) 종합어묵국(1.5.6) 달걀후라이(1) 알볼로목동피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 할라피노 치즈소시지 (2.5.6.10.12.16) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 671.1/29.1/298.1/2.3	친환경흑미밥 닭미역국(15) 낙지볶음&소면사리 c(2.5.6.12.13.16.18) 코코넛순살코다리강정 불닭맛김 배추김치(9) 달콤달콤애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 755.4/39.6/174.1/2.9	친환경찰현미밥(작은밥) 탄탄멘(1.2.4.5.6.10.15.16.18) 반달단무지 통살대만식지파이 (1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 플리또청포도주스 *에너지/단백질/칼슘/철 707.2/34.3/260.8/2.3	