



## 제 목

## 5월 교육급식 안내

5월 5일은 무슨 날?

### 5월5일 어린이날

5월 5일, 어떤 날이 떠오르나요? 우리에게 익숙한 날은 어린이날이에요. 그런데 5월 5일은 어린이날 외에도 또 다른 의미를 담고 있어요.

**입하** 먼저, 양력 5월 5일은 절기상으로 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 벼가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.

**단오** 반면, 음력 5월 5일은 전통 명절인 단오입니다. ‘수릿날’이라고도 부르며 건강과 액운을 막기 위한 다양한 풍습이 이어져 왔어요. 창포물에 머리를 감아 건강을 기원하며 수리취떡을 먹고 그네뛰기와 씨름 같은 놀이를 즐겼어요.

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날입니다.

출처 한국민속대백과사전

### 제철 음식 만나기



#### 입하와 쑥버무리

봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 쑥은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 쑥버무리예요. 찹쌀가루에 쑥을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 쑥버무리는 쑥의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋구어 줘요.

#### 단오와 수리취떡

단오에 먹는 대표 음식은 수리취떡입니다.



수리취떡은 수리취라는 향기가 나는 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강하기

를 기원했어요.

과거 선조들은 자연의 흐름을 따라가며, 제철에 나는 재료로 몸과 마음을 돌보았어요. 오늘날 우리도 이런 지혜를 되새기며, 제철 음식을 즐기는 건 어떨까요?

출처 한국민속대백과사전

### 5월의 제철 식재료

\* 5월의 제철 식재료: 매실, 주꾸미, 취나물  
5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 주꾸미, 취나물을 소개합니다.



#### 매실 - 새콤달콤한 건강 보약

매실은 새콤한 맛과 향이 강한 과일로, 소화를 돕고 피로 회복에 좋아요. 특히 매실청을 담가 두면 여름철 시원한 음료로 즐기거나, 요리에 활용할 수 있어요.



#### 주꾸미 - 영양 만점 해산물

주꾸미는 단백질이 풍부하고, 타우린 성분이 많아 피로 해소에 좋아요. 특히 DHA와 EPA 같은 불포화지방산이 들어 있어 두뇌 건강에도 도움을 줘요.



#### 취나물 - 향긋한 선물

취나물은 향이 진한 봄나물로, 칼슘과 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 좋아요. 특히 혈압을 조절하는 효과가 있어서 건강식으로 사랑받고 있습니다.

# 5월 학교급식 식단 안내

◇ 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  
◇군산푸른솔초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

◇ 식단에 알레르기 유발 식품을 표시(학교홈페이지, 식단표)하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

\* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산/\* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)  
\*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산/ \*쇠고기:국내산 한우/\*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산  
\*갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
다랑어: 원양산 \*수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) \*양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함

5/2 **Fri**

친환경혼합잡곡밥(5)  
블루베리크림삼각토스트(2.5.6.13)  
시금치된장국(5.6)  
취나물무침(5.6)  
돈육김치불고기(5.6.9.10.13)  
삼색소시지볶음(2.5.6.10.13.15.16)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
646.8/32.1/209.4/4.5

5/5 **Mon**



5/6 **Tue**



5/7 **Wed** 수.다.날

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)  
쇠고기무국(5.16)  
케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18)  
애호박새우건조목볶음(5)  
구슬아이스크림(초코바나나)(1.2.5)/배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
612.2/27.2/239.9/3.1

5/8 **Thu**

친환경찰보리밥  
동태찌개(5.6.13)  
교자만두구이(비건)(1.2.5.6.10.12.13.16.18)  
숙주미나리무침  
새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13)/배추김치(9)  
산동진법쌀기주떡(중편)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
643.0/25.3/225.5/2.2

5/9 **Fri**

친환경녹미밥  
로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16)  
김치콩나물국(5.6.9.13)  
가지나물(5.6)  
달걀말이(1.5)/열무김치(9)  
임실복숭아100%즙  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
607.5/30.1/224.0/3.3

5/12 **Mon**

친환경홍곡밥  
양송이크림스프(2.5.6.16)  
돈육간장불고기(5.6.10.13)  
돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)  
오이도라지초무침(5.6.13)  
배추김치(9)  
블랙사피어주스(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
663.6/26.6/67.0/2.0

5/13

친환경귀리밥  
열무된장국(5.6.9)  
건새우마늘종볶음(5.6.9.13)  
락교마요커피샐러드(1.5.6.15.18)  
고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18)  
배추김치(9)  
옥수수크림떡  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
583.6/29.4/337.9/3.6

5/14 **Wed** 수.다.날

친환경녹미밥  
잔치국수(1.5.6)  
숯불양념오리불고기(6.12.13)  
과일샐러드(1.2.5.6.12.13)  
초코쥬러스(1.2.5.6.13)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
645.2/21.9/263.1/4.2

5/15 **Thu**

친환경찰보리밥  
부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)  
돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13)  
매콤콩나물무침(5)  
어니언연어스테이크(1.2.5.6)/·충각김치(9)  
스승의날조각케이크(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
764.7/38.8/232.1/4.0

5/16 **Fri**

친환경흑미밥  
꽃게된장찌개(5.6.8.13.17)  
도토리묵상추숙갓무침(5.6.13)  
돈육고추장불고기(5.6.10.13)  
자장떡볶이(1.5.6.13.16)  
배추김치(9)  
참외  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
606.0/30.7/197.3/2.9

5/19 **Mon**

친환경홍미밥  
쇠고기미역국(16)  
온두부\*김치볶음(5.9.13)  
맛동산탕수육(1.4.5.6.10.12.13)  
깍두기(9)  
크림치즈파배기(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
568.5/17.9/195.1/7.1

5/20 **Tue**

친환경콜로렐라쌀밥  
어묵무국(1.5.6.7.13.18)  
수육\*쌈장(5.6.10.13)  
양배추찜&쌈장(5.6)  
쫄면채소무침(5.6.13)  
보쌈김치(9)  
꿀떡  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
656.8/35.7/223.5/2.9

5/21 **Wed** 수.다.날

달걀채소햄볶음밥(1.2.5.6.10.15.16)  
시금치된장국(5.6)  
꼬들간장무채장아찌  
참나물무침(5.6.18)  
뿌링클순살치킨(2.5.6.13.15)  
깍두기(9)  
몽키바나나미니도넛(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
581.3/26.0/265.0/3.7

5/22 **Thu**

친환경찰보리밥  
초코칩쿠키(1.2.5.6)  
바지락순두부찌개(5.6.8.9.10.16.17.18)  
안동식찜닭(5.6.13.15)  
숙갓팽이버섯무침(5.6)  
가지미버터구이(2.5.6.13.16.18)  
열무김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
629.3/38.4/224.3/4.5

5/23 **Fri**

친환경독차카테킨쌀밥  
감자옹심이국(1.17)  
우영쇠고기야채볶음(5.6.13.16)  
방풍나물무침(5.6)  
오리훈제\*머스타드(1.2.5.6.13)  
배추김치(9)  
친환경방울토마토(12)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
644.0/26.5/203.2/2.6

5/26 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5)  
계란실파국(1.5.6)  
미역줄기볶음(5)  
주꾸미돈육불고기(5.6.10.13)  
용가리치킨\*머스타드(1.2.5.6.13.15)  
배추김치(9)  
사과빅썬(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
634.9/29.7/205.1/3.2

5/27 **Tue**

친환경강황쌀밥  
토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
한방닭곰탕(15)  
공치김치조림(5.6.9.13)  
메밀순된장무침(3.5.6)  
골드키위  
열무김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
652.6/28.9/262.9/6.8

5/28 **Wed** 수.다.날

짜장덮밥(1.5.6.10.13.16)  
오징어무국(5.13.17)  
근대된장무침(5.6)  
회오리감자(5.6)  
목살고추장구이(5.6.10.12.13)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
631.1/27.8/183.8/2.6

5/29 **Thu**

친환경라이코펜쌀밥(12)  
돈육두부김치찌개(5.9.10)  
닭훈제채소무침(1.2.5.6.13.15)  
열무나물무침(5.6)  
소떡소떡/소스(1.5.6.10.12.13.15.16)/깍두기(9)  
블루베리요구르트(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
620.5/32.0/265.3/2.5

5/30 **Fri**

친환경찰기장밥  
순살아귀탕(5)  
세발나물무침  
단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18)  
돈육잡채(1.5.6.10.13)  
배추김치(9)  
뽕로유산균요구르트(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
648.6/32.0/265.0/4.1

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jspureunsol->학교소식->학교급식->급식게시판

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

2025. 4. 28.

군 산 푸 른 솔 초 등 학 교 장