



세계인의 날

[세계인의 날]

1. 세계인의 날 (매년 5월 20일)

▷ 다양한 민족, 문화권 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 제정된 법정기념일입니다.

2. 세계인의 날을 기념하여 영양 선생님이 준비한 다른 나라 음식이 무엇인지 함께 찾아보아요.



[베트남 음식 알아보기]

1. 베트남 쌀국수

- ▷ 베트남은 농업국가로 쌀 경작에 최적화
- ▷ 쌀을 가공하여 만든 면으로 육수와 야채를 넣어 곁들여 먹는 건강식이에요.
- ▷ 들어가는 재료에 따라, 육수의 종류에 따라 수십 가지 맛으로 나눌 수 있어요.
- ▷ 대표적으로 닭고기 쌀국수는(Pho ga, 퍼가) 소고기 쌀국수는(Pho bo, 퍼보) 라고 합니다.

2. 짜조(Cha gio)

- ▷ 돼지고기나 새우, 게살 등을 여러 가지 채소와 섞어 라이스페이퍼에 돌돌 말아 튀긴 베트남식 만두예요.
- ▷ 짜조는 베트남 남부 사투리로 '다진 돼지고기 소시지'를 의미해요.
- ▷ 사용하는 재료에 따라 이름이 달라지는데 새우를 넣으면 '툼짜조', 게살로 소를 채우면 '짜조꾸어' 라고 해요.



〈짜조〉



〈쌀국수〉

3. 모닝글로리볶음 (자우무옹싸오토이)

- ▷ 공심채를 마늘과 함께 기름에 볶아낸 음식
- ▷ 베트남어로 '자우무옹'은 공심채를 의미하고 '싸오'는 튀기다, '토이'는 마늘을 의미해요.
- ▷ 우리나라 시금치와 유사한 맛으로 줄기의 속이 비어있는게 특징이에요.



〈모닝글로리볶음(공심채볶음)〉

5월 20일 세계인의 날,
영양선생님이 준비한 세계 음식이 무엇인지
함께 찾아보아요!

[자료 출처 : 네이버]

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산,
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어,삼치,아귀,오징어,꽃게:국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산, 중국 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 원양산
- 갈치: 국내산,세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

5월 학교급식 식단 안내

		5/1 (개교기념일)	5/2	
<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>			<p>작은밥 해물짬뽕국 2.5.6.9.10.13.15.16.17.18 무피클 반마리치킨&소스 (2.5.6.12.13.15) 허니버터감자튀김(2.5.6.13) 배추김치(9) 망고오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.3/59.4/197.6/9.5</p>	
5/5 (어린이날)	5/6 (대체공휴일)	5/7 (수다날)	5/8	5/9
		<p>친환경차수수밥 얼갈이된장국(5.6) 건파래자반(13) 콩나물무침(5) 돼지고기육전&파채 (1.2.5.6.10.13.15.18) 총각김치(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.8/21.7/271.5/4.1</p>	<p>친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 새콤오이무침(5.6.13) 새송이버섯구이(2.5.6.13) 깍두기(9) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/35.3/150.4/2.6</p>	<p>친환경차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 닭묵은지조림(5.6.9.13.15) 속갓나물 감자베이컨볶음(10) 백김치(9) 초코링요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/34.2/244.5/2.8</p>
5/12 (채식DAY)	5/13 (현장체험)	5/14 (수다날)	5/15	5/16
<p>클로렐라밥 한우쪽먹국(1.5.6.16) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 브로콜리쌈다시마(5.6.13) 오징어부추전(1.5.6.17) 백김치(9) 체리푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 725.5/36.7/212.4/4.2</p>		<p>친환경혼합잡곡밥(5) 달걀실파국(1) 마카로니옥수수샐러드 (1.5.6.13) 마라상귀 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 두부떡강정(5.6.12.13) 총각김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,222.7/53.9/759.7/11.1</p>	<p>친환경흑미밥 냉메밀소바(3.5.6.13) 요거트구슬치즈샐러드 (2.12.13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 닭봉강정구이(5.6.12.13.15) 깻잎김치 감사장케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,199.7/53.6/294.7/5.1</p>	<p>김가루주먹밥 (1.5.6.9.13.16.18) 유부어묵우동(1.5.6.9) 한입단무지 불고기핫도그 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 티니핑제료사인머스켓(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.4/31.7/270.6/4.5</p>
5/19	5/20 (세계인의날)	5/21 (수다날)	5/22 (채식DAY)	5/23
<p>친환경찰보리밥 시금치된장국(5.6) 연근조림(5.6.13) 숙주나물무침 수제김치치즈스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 사브레쿠키(1.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.7/30.7/262.2/3.9</p>	<p>파인애플볶음밥 (1.5.6.9.13.16.18) 베트남쌀국수(5.6.15.16) 공심채볶음(5.6.13.18) 새우짜조림(5.9) 배추김치(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 807.7/32.2/263.6/4.1</p>	<p>오리훈제볶음밥 (1.5.6.9.13.15.16.18) 소고기무국(5.6.16) 상추치커리무침 (5.6.13.15.16) 매콤닭고치(5.6.15) 배추김치(9) 오란다강정(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.7/34.7/244.6/10.5</p>	<p>친환경발아현미밥 참치김치찌개(5.9) 별튀김로제떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 중화풍배추볶음 (5.6.12.13.18) 명태살두부전(1.5.6) 깍두기(9) 우리밀꼬마김말이 (5.6.12.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,026.3/37.2/289.7/9.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 닭개장(1.13.15.16) 명엽채볶음(1.5.6.13) 오리훈제/머스타드 (1.5.6.13) 깻잎김치 총각김치(9) 녹차무쌈 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.3/38.3/176.0/2.2</p>
5/26	5/27 (채식DAY)	5/28 (수다날)	5/29	5/30 (단오)
<p>홍국쌀밥 상하이씨푸드우동 (5.6.8.9.13.17.18) 돈육김치찌개(5.9.10) 오징어무말랭이초무침 (5.6.13.17) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 수제프렌치토스트&딸기잼 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.3/51.3/224.3/3.2</p>	<p>두부카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 맑은콩나물국(5.6) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 무생채(5.6.9.13) 에비야끼(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 861.8/24.3/243.3/3.5</p>	<p>돈가스덮밥(1.2.5.6.7.10) 미역된장국(5.6) 꼬들단무지무침 궁중떡볶이(5.6.13.16) 깻잎김치 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.7/26.6/234.2/3.6</p>	<p>친환경찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시금치나물 펜넬크림파스타 (1.2.5.6.10.13) 떡갈비스틱 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 깍두기(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.9/37.9/381.4/4.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 종합어묵국(1.5.6) 메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 부추무침(5.6.13) 닭훈제야채볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 한입초코수리취떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.8/47.4/201.8/4.2</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -><https://school.jbedu.kr/manseongms>-> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능한 한 식생활을 위해 주 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.