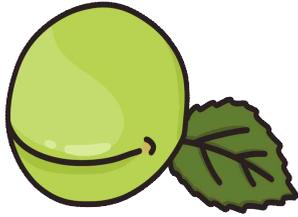
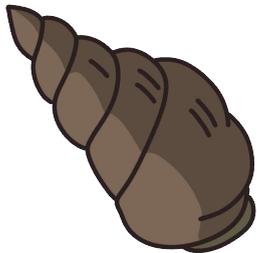




## 5월의 제철음식

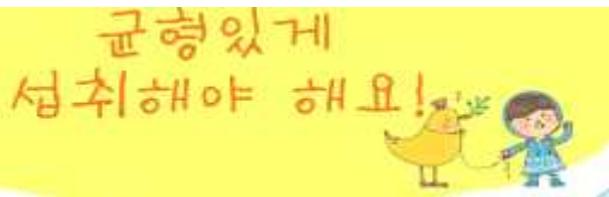


★매실: 온통 푸르른 잎으로 물드는 5월에 초록은 정말 잘 어울리는 것 같아요. 매실에는 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 성분이 들어있답니다. 매실을 이용한 음식은 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 매실장아찌, 매실과 설탕으로 만드는 매실청으로 만들어 반찬을 만들 때도 사용해요. 이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 볼 수 있습니다.



★다슬기: 민물에서 서식하며 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에 잘 서식해요. 깨끗한 물에서 잘 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침등으로 요리해 먹는 다슬기는. 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 꼭 부추를 넣어 먹어봅시다. 또한 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 아주 좋습니다. 더워지기 전 보양식으로 다슬기국은 어때요?

출처 : 네이버 지식백과



## 5월 19일, 발명의 날



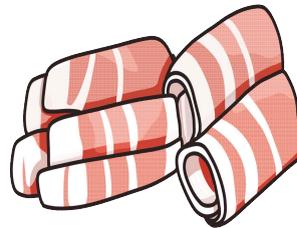
발명의 날은 발명의 중요성과 발명 의욕을 북돋우기 위해 지정한 날이라고 해요. 발명의 날을 맞아 음식과 관련된 발명에는 무엇이 있는지 함께 알아보까요?

### 감자칩



미국의 유명 식당 요리는 어느 날 감자튀김이 너무 두껍다는 한 손님의 불평에 고민에 빠지게 됩니다. 이에 손님을 아예 골탕먹이기로 작정하고, 감자를 종이장처럼 얇게 썰어 기름에 튀겼어요. 하지만 생각과는 달리 손님은 튀김을 연신 집어 먹으며 맛있다는 찬사를 보냈다고 해요. 그래서 탄생한 것이 바로 감자칩!

### 대패삼겹살



대패삼겹살은 우리가 잘 아는 백종원 대표가 발명했다는 사실, 알고 있나요? 돼지고기를 자르기 위한 기계를 잘못 구입하는 바람에 얇게 말아진 냉동 돼지고기가 탄생했어요. 이 고기를 손님들이 대패삼겹살이라는 애칭을 지어줬다고 해요. 대패삼겹살은 특허청에 상표 등록까지 되어 있습니다.

### 아이스크림콘

아이스크림을 판매하던 도중 아이스크림을 담을 용기가 부족해지자 근처 와플 상인의 도움을 받아 와플로 만든 콘에 아이스크림을 담아 판매하게 되었다고 해요. 이것이 아이스크림콘의 시작이에요. 음식의 발명은 간편하게 먹기 위해서 고민하다가 이루어진 것들이 많아요. 우리 친구들도 새로운 발명 아이디어를 함께 떠올려 볼까요?

출처 : 네이버 지식백과



◆ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내  
 \*밥, 죽, 누룽지: 국내산 \*두부류, 콩류(콩비지, 콩국수): 국내산 /  
 \*배추김치(배추,고춧가루): 국내산 \*돼지, 닭, 오리, 소: 국내산/  
 \*식육가공품: 국내산/ \*수산물 가공품 : 국내산  
 \*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락 : 국내산 \*참조기, 낙지, 갈치, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세: 국산/  
 \*명태(항태, 북어 등 건조품 제외) : 러시아산, 명태고니: 미국산/  
 \* 양고기, 염소고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.  
 ◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내:  
<https://school.jbedu.kr/myounghwa/학교식식> → 급식안내 → 식생활관 정보

5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b>	5/8 <b>Wed</b> 잔반없는날	5/2 <b>Thu</b>	5/3 <b>Fri</b>
어린이날 대체 휴일 	• 친환경홍국쌀밥 • 돈육두부김치찌개(5.9.10) • 큐브치즈채소샐러드(1.2.5.6.12) • 애호박새송이볶음(5) • 핫새우가스*타르타르(1.5.6.9.13) • 총각김치(9) • 해가득사과(13) *에너지/단백질/칼슘/철분 732.9/24.6/356.7/3.2	• 비빔밥*약고추장(5.6.13.16) • 얼무된장국(5.6) • 두생채(13) • 달걀추라이(1.5) • 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철분 735.8/30.6/354.6/5.0	• 친환경혼합잡곡밥(5) • 두부동태찌개(5.6.13) • 가지나물(5.6) • 온두부&볶음김치(5.9) • 칠리간쇼새우떡볶음(1.5.6.9.12.13) • 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 738.4/31.2/367.4/4.8	• 흰쌀밥 • 단호박카레(2.5.6.10.12.13.16.18) • 쇠고기무국(5.16) • 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) • 울외장아찌무침 • 배추김치(9) • 알록달록초코마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철분 774.7/32.0/296.3/4.1

5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>	5/15 <b>Wed</b> 잔반없는날	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
• 친환경발아현미밥 • 한우낙지탕(5.6.13.16.18) • 맛살달걀찜(1.2.5.6.8.10.13.15.16) • 얼무된장무침(5.6) • 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 727.7/19.9/312.8/3.8	• 친환경찰보리밥 • 큰대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) • 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) • 어니언연어스테이크(1.2.5.6) • 배추김치(9) • 스승의날조각케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철분 727.7/19.9/312.8/3.8	부처님 오신날 	• 친환경차수수밥 • 잔치국수(1.5.6) • 닭봉꼭참소스조림(2.5.6.12.13.15.18) • 돌미나리무침(5.6) • 과일샐러드(1.2.5.6.12.13) • 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 727.7/19.9/312.8/3.8	• 친환경찰기장밥 • 쇠고기미역국(16) • 돈육어묵잡채(1.5.6.10.13) • 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 옥수수크림떡 *에너지/단백질/칼슘/철분 727.7/19.9/312.8/3.8

5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b> 잔반없는날	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b>
• 친환경홍미밥 • 오징어무국(5.17) • 안동식찜닭(5.6.13.15) • 오이도라지초무침(5.6.13) • 리얼치즈블럭돈가스*소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 815.8/38.1/337.7/4.3	• 친환경차수수밥 • 건새우근대된장국(5.6.9) • 수육*쌍장(5.6.10.13) • 상추&쌍장(5.6) • 자장떡볶이(1.5.6.13.16) • 보쌈김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 753.4/36.0/351.0/4.8	• 돈육김치볶음밥(5.9.10) • 달걀말만두국(1.5.6.10.16.18) • 콩나물무침(하얗게)(5) • 순살닭장정(4.5.6.12.13.15.18) • 깍두기(9) • 구슬아이스크림(초코바나나)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철분 776.1/35.8/327.1/5.2	• 친환경찰보리밥 • 어묵무국(1.5.6.7.13.18) • 삼치옛장구이(5.6.13) • 매콤한순살달걀비조림(5.6.13.15) • 열무김치(9) • 블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철분 722.6/42.4/320.7/2.7	• 친환경혼합잡곡밥(5) • 목은지돼지등뼈감자탕(2.5.6.9.10.13.16) • 세발나물된장무침(5.6) • 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13) • 용가리치킨*머스타드(1.2.5.6.13.15) • 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 806.3/42.4/316.3/4.5

5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Wed</b> 잔반없는날	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
• 친환경귀리밥 • 꽃게된장찌개(5.6.8.13.17) • 순살달걀비간장조림(5.6.13.15) • 미역줄기볶음(5) • 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 713.8/35.9/302.7/4.2	• 친환경녹미밥 • 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 한방닭곰탕(15) • 콩치김치조림(5.6.9.13) • 곤드레절임장아찌 • 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 758.9/32.5/325.7/7.3	• 흰쌀밥 • 자장돼밥(5.6.10.13.16) • 계란살파국(1.5.6) • 오이소박이(5.6.13) • 큐브스테이크(1.2.5.6.13) • 배추김치(9) • 파인애플오렌지주스(5) *에너지/단백질/칼슘/철분 708.4/31.2/330.5/4.0	• 친환경강황쌀밥 • 바지락순두부찌개(5.6.8.9.10.16.17.18) • 닭훈제 • 채소무침(1.2.5.6.13.15) • 브로콜리&초장(5.6.13) • 배추김치(9) • 돌자반(5) *에너지/단백질/칼슘/철분 723.0/36.0/296.2/7.2	• 마파두부(5.6.10.12.13.18) • 친환경즉흥미밥 • 던킨도넛(1.2.5.6) • 김치콩나물국(5.9) • 미니새송이메란장조림(1.5.6.13) • 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 774.1/34.7/319.0/5.0

**학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.**  
 ◆ 식단에 알레르기 유발식품을 표시(학교홈페이지확인)하였습니다. 그 외에 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.  
 ◆ 식단에 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

2024. 4. 26.

군산명화학교장