



(제2023-73호)

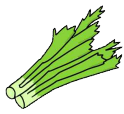




"원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인"

5월 영양소식지

<http://onbit.ms.kr/> 식생활관 214-8454

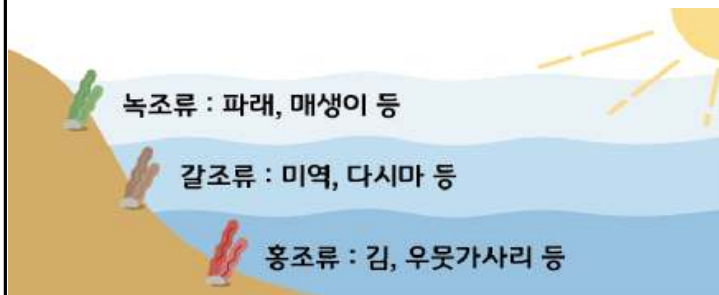
전주온빛중학교
교 장 : 오 문 환
교 감 : 정 소 영
담 당 : 이 정 선

5월의 제철음식

	따뜻한 봄날 나른하고 입맛이 없을 때 초고추장에 찍어 먹으면 없어졌던 입맛이 다시 돌아오는 채소 두릅!
	전국의 산에서 자라는 산채로 맛과 향이 뛰어나 널리 사랑받는 취나물은 봄에 뜯어 나물이나 찜으로 먹으면 독특한 향이 미각을 자극합니다.
	팔딱팔딱 뛰는 장어! 기력이 약해지거나 허약할 때 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아난답니다.
	잘 익은 매실로 쥘였던 피로를 풀어보는 것은 어떨까요? 새콤달콤한 맛을 자랑하는 매실은 피로회복에 절대강자랍니다.
	청정 일급수에서만 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 참 고운 음식 재료입니다. 영양 면에서도 아미노산의 함량이 높아 단백질의 좋은 급원입니다.

자료 출처: 네이버 지식백과

바다에도 식목일이 있다고?



녹조류 : 파래, 매생이 등

갈조류 : 미역, 다시마 등

홍조류 : 김, 우뚝가사리 등

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일이 있어요. 바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이

예요.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말해요. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 ‘바다’ 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.

이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있어요. 또, 영화 속에 나오는 흰둥가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있어요. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

5월 20일은 세계인의 날



다양한 민족·문화권의 사람들이 서로 이해하고 공존하는 다문화 사회를 만들자는 취지로 2007년 제정한 법정기념일입니다.

한국 학교에 다니는 다문화 학생들도 늘어나고 있어요. 교육부 자료에 따르면 최근 5년간 매년 1만 명 이상 늘고 있어요. 우리 학교에도 다양한 민족의 친구들이 다니고 있어요. 세계인의 날을 맞이하여 친구들과 함께 다양한 나라의 문화에 관해 이야기 나눠보는 건 어떨까요?


자료 출처: 교육부 블로그 그림 출처: 잇다(경기온나눔)


◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(24가지) 안내 (원산지 변경시 홈페이지 별도 안내)

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개옹,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- * 쇠고기:국내산한우
- * 낙지,주꾸미: 베트남산
- * 명태:러시아산
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산
- * 갈치:국산
- * 다랑어:원양산
- * 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시
- * 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

5월 학교급식 식단안내

5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri
	친환경현미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 취나물볶음(13.) 짜먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 시험뽕서뽕서(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/25.2/128.7/3.1	친환경쌀밥(자율) 잔치국수/간장양념(5.6.9.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 불어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 고기&김치복만두(1.5.6.10.13.16.18.) 청포도랑사과랑 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/13.2/153.4/4.4	친환경보리밥 돼지김치찌개(5.6.9.10.13.) 미역줄기볶음(5.6.18.) 고기말이야채볶음(1.5.6.10.16.) 해쉬브라운&케첩(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 시험약과지(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.3/16.8/139.7/4.8	
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
친환경흑미밥 사골새알만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 두릅초화(5.6.13.) 안동식찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 토마토달걀볶음(1.12.) 배추김치(9.13.) 스위트플럼주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.8/26.9/156/3.9	친환경기장밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 비름나물 콘치즈돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.3/31.9/327.2/3	닭살야채죽(15.) 무피클 감자튀김&케첩(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 핫치킨싸이버거(1.2.5.6.10.12.15.16.) 나랑드제로사이다 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/29/101.5/4	친환경수수밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 오리훈제&머스터드S(1.5.6.13.) 두부조림(5.6.) 깍두기(9.) 깻잎&무쌈 블루베리치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.5/29.1/192.8/4.3	친환경차조밥 쇠고기무국(5.6.9.13.16.) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 비빔만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 시리얼수제요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.2/38.2/351.6/6.2
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
데리야끼장어덮밥(1.5.6.13.) 미소된장국(5.6.9.13.18.) 비엔나소시지케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 락교&생강초절임 롤케익위애마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/33.9/195.6/4.7	친환경혼합잡곡밥(5.) 육개장(1.5.6.9.13.16.18.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 세발나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 비타초코우유(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.4/35.2/218.4/5.1	소세지카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 해물꽃게탕(5.6.8.9.13.17.) 진미채조림(5.6.13.17.) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 단지바나나우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.5/40.3/386.2/4.8	친환경강황밥 닭살미역국(5.6.9.13.15.16.18.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 스틱떡갈비/바질S(5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.5/41/204.4/4.1	친환경클로렐라밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 얼갈이된장무침(5.6.) 콧토새우카츠&치폴레S(1.5.6.9.) 백김치(9.) 마카로니콘셀러드(1.5.6.13.) 샤인머스켓음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.8/27.2/200.7/5.2
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
친환경현미밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13.16.) 미역줄기볶음(5.6.18.) 닭살짜장볶음(1.5.6.13.15.16.) 베이컨스크램블에그(1.2.5.10.) 배추김치(9.13.) 파인애플조각(스틱) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.6/39.5/193.9/4.7	친환경보리밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 메추리알양송이조림(1.5.6.13.18.) 깻잎순나물 한입꿔바로우&레몬탕수S(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 834.4/30.2/126/10.4	친환경쌀밥 실파계란국(1.) 상추&쌈장(5.6.13.18.) 메밀비빔국수(3.5.6.13.) 돈육캠핑구이(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/37.9/125.4/3.9	친환경흑미밥 감자팽이된장국(5.6.9.13.18.) 숙주미나리나물 오징어떡볶음(5.6.13.17.18.) 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸바라떼(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.9/22.7/196.9/3.3	김가루볶음밥(5.6.13.18.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 통닭다리살스테이크/S(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오이피클 마늘빵스틱(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.2/28.9/100/3.6
5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날	<p>* 5월 29일이 대체공휴일로 확정될 경우 급식이 없을 수 있습니다.</p> <p>* 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 수급사의 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.</p>	
친환경기장밥 계란유부국(1.5.6.9.13.) 근대된장무침(5.6.18.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 421.3/21.7/208.9/5.4	친환경수수밥 부대김치찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.) 새송이버섯숙회(5.6.13.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 쥬라기치킨너겟&머스터드S(1.2.5.6.12.15.16.) 총각김치(9.13.) 씨앗호떡토스트1/2(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.6/33.6/158.1/2.7	큐브스테이크덮밥(5.6.10.12.13.15.16.18.) 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.) 양배추샐러드/S(1.5.12.) 당면잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.9/41.6/213.8/4		

 **알레르기정보**
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 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 214-8454)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

 **식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**
전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단*급식게시판