



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!  
**맛있는 NEW 영양소식**  
 2025년 5월호



### 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 절기상 입하예요. 입하는 본격적으로 여름이 시작되는 시기로, 날씨가 점점 더워지며 비가 자라고, 잡초를 뽑으며 농사일이 본격화돼요. 입하가 되면 개구리가 울기 시작한다고 해요.

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

이렇게 5월 5일은 같은 날이지만, 어린이날, 입하, 단오라는 세 가지 의미가 함께하는 날이에요. 출처 한국민속대백과사전

### 제철 음식 만나기

**입하와 썩버무리**  

 봄을 지나며 연하고 향긋하게 자란 썩은 입하 무렵 가장 맛있어요. 이를 이용해 만든 것이 바로 썩버무리예요. 찹쌀가루에 썩을 넣고 소금과 설탕을 약간 섞어 찐 썩버무리는 썩의 향을 그대로 담아 몸을 따뜻하게 해 주고, 기운을 돋워 줘요.

**단오와 수리취떡**  

 단오날 빠질 수 없는 것이 바로 수리취떡이에요. 수리취떡은 수리취라는 향긋한 산나물을 넣어 만든 떡으로, 떡을 먹으며 나쁜 기운을 몰아내고 건강을 기원했어요.

출처 한국민속대백과사전

### 5월의 제철 식재료

\* 5월의 제철 식재료: 멜론, 매실, 쭈꾸미, 취나물

5월은 따뜻한 봄이 지나고 여름으로 넘어가는 계절이에요. 이 시기에 가장 신선하고 맛있는 매실, 쭈꾸미, 취나물을 소개합니다.

**멜론** - 달콤한 과일  

 멜론은 수분 함량이 높고, 비타민A와 C가 풍부해 피부 건강에 좋아요. 또한 칼륨이 풍부해 체내 나트륨 배출에 도움을 줘 붓기제거에도 효과적입니다.

**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.

**쭈꾸미** - 영양 만점 해산물  

 쭈꾸미는 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 있어 건강식으로 사랑받아요.

# 배움과 소풍으로 성장하는 행복한 학교 **상아초 식단 계획표 (2025년 5월)**

<b>영양량 및 식재료 원산지 표시</b>	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.																																
	<table style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>쌀 (백미)</td> <td>김치(배추, 고춧가루)</td> <td>쇠고기/가공품</td> <td>돼지고기/가공품</td> <td>닭고기/가공품</td> <td>오리고기/가공품</td> <td>낙지</td> <td>명태(동태, 코다리)</td> <td>고등어</td> <td>갈치</td> <td>오징어/가공품</td> <td>꽃게</td> <td>조기</td> <td>두부</td> <td>주꾸미</td> <td>우렁</td> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산 (한우)</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>수입산</td> <td>러시아산</td> <td>국내산</td> <td>수입산</td> <td>국내산/수입산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>수입산</td> <td>국내산</td> </tr> </table>	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	국내산	수입산	국내산/수입산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산
쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁																		
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	국내산	수입산	국내산/수입산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산																		
	<b>잡곡 및 찹쌀</b> : 친환경 식재료 사용, <b>미역, 김, 멸치</b> : 국내산																																
<b>알레르기 정보</b>	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작은 <b>식단명 옆에 번호로</b> 표시합니다. *기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																																
<b>식단정보</b>	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.																																

월요일 <span style="color: red;">Mon</span>	화요일 <span style="color: orange;">Tue</span>	수요일 <span style="color: yellow;">Wed</span>	목요일 <span style="color: green;">Thu</span>	금요일 <span style="color: blue;">Fri</span>
			<b>5/1</b>	<b>5/2</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 감자옹심이국(1.5.6.17)</li> <li>· 닭김치찌침(5.6.9.13.15)</li> <li>· 근대무침(5.6)</li> <li>· 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 열갈이된장국(5.6)</li> <li>· 양상추샐러드(5.6)</li> <li>· 파인애플박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 매로맛아이스크림(1.2.5)</li> </ul>
			열량:749.9kcal 단백질:38.7g	열량:790.4kcal 단백질:29.0g
		<b>5/7</b>	<b>5/8</b>	<b>5/9</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 미소장국(5.6)</li> <li>· 부추무침(5.6.13)</li> <li>· 순살치킨(5.6.13.15)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 방울토마토(12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 플레인모찌롤(1.2.5.6)</li> <li>· 북어미역국(5.6)</li> <li>· 돈육메알조림(1.5.6.10.13)</li> <li>· 진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>· 깻잎찜(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 동태찌개(5.6.13)</li> <li>· 잡채(5.6.10.13)</li> <li>· 동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오렌지</li> </ul>
		열량:726.0kcal 단백질:37.9g	열량:693.5kcal 단백질:37.9g	열량:702.4kcal 단백질:28.4g
<b>5/12</b>	<b>5/13</b>	<b>5/14</b>	<b>5/15</b>	<b>5/16</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 귀리밥</li> <li>· 콩나물김치국(5.9)</li> <li>· 간장닭봉조림(5.6.13.15.18)</li> <li>· 비름나물무침(5.6)</li> <li>· 베이컨감자채볶음(5.10)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 들깨무채국(5)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.10.13)</li> <li>· 참나물겉절이(5.6.13)</li> <li>· 해물김치전(5.6.9.13)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 수제블루베리요거트(2.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 순한마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>· 고구마줄기볶음(5.6.13)</li> <li>· 찹쌀탕수육(1.5.6.10.11.12.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 요구르트(2)</li> <li>· 단무지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레밥*양념장(5.6)</li> <li>· 우렁된장국(5.6.13)</li> <li>· 오향장육*상추쌈(5.6.10.13)</li> <li>· 오이도라지무침(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 콩숙모찌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리밥</li> <li>· 표고계란국(1)</li> <li>· 쫄면(5.6.13)</li> <li>· 미역출기맛살볶음(5.6)</li> <li>· 새우까스(1.5.6.9.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 바나나</li> </ul>
열량:708.4kcal 단백질:30.5g	열량:719.9kcal 단백질:33.5g	열량:870.7kcal 단백질:33.5g	열량:680.4kcal 단백질:38.9g	열량:781.7kcal 단백질:23.6g
	<b>5/20</b>	<b>5/21</b>	<b>5/22</b>	<b>5/23</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 청국장(5.6.9)</li> <li>· 등뼈옥수수찜(5.6.10.13)</li> <li>· 야채계란찜(1.13)</li> <li>· 골뱅이초무침(5.6.13)</li> <li>· 김자반(5)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참치야채비빔밥(5.6)</li> <li>· 팥배기(1.2.5.6)</li> <li>· 감자다시마국(5.6)</li> <li>· 오복지무침(13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 딸기우유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 짜장볶음우동(5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 꼬치어묵국(1.5.6)</li> <li>· *열무된장무침(5.6)</li> <li>· 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 닭개장(1.15)</li> <li>· 미나리초무침(5.6.13)</li> <li>· 간장오리불고기(5.6.13)</li> <li>· 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 굴</li> </ul>
	열량:792.2kcal 단백질:53.0g	열량:679.3kcal 단백질:22.8g	열량:753.0kcal 단백질:30.8g	열량:780.3kcal 단백질:32.2g
<b>5/26</b>	<b>5/27</b>	<b>5/28</b>	<b>5/29</b>	<b>5/30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 순두부찌개(5.6.9.10)</li> <li>· 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>· 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 흑임자샐러드(1.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 잔치국수(1.5.6)</li> <li>· 세발나물무침(5.6)</li> <li>· 제육볶음(5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 멜론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 버섯된장국(5.6)</li> <li>· 오이썩갠무침(5.6.13)</li> <li>· 지코바치밥(5.6.12.13.15)</li> <li>· 시리얼고구마맛탕(2.5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 뽕로로요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 만둣국(1.5.6.10.16.18)</li> <li>· 갈치무조림(5.6.13)</li> <li>· 과일샐러드(1.5.12.13)</li> <li>· 느타리호박볶음(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.9.10)</li> <li>· 볼어묵볶음(1.5.6.13)</li> <li>· 콩나물무침(5)</li> <li>· 닭살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 총각김치(9)</li> </ul>
열량:75.10kcal 단백질:37.5g	열량:723.5kcal 단백질:37.9g	열량:746.7kcal 단백질:39.2g	열량:736.1kcal 단백질:29.5g	열량:825.2kcal 단백질:40.0g