



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!
맛있는 NEW 영양소식
2025년 6월호

행복한교육
모든 아이는 우리 모두의 아이

하지감자



감자는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찌서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌답니다. 6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

6월 2일 유기농 데이

🌱 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



🍷 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요. 농약을 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요. 농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식이에요

급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있답니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?

마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

6월 호국 보훈의 달

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 꼭꼭 문쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!"
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜!

6월 5일 세계 환경의 날

우리의 식습관으로도 환경을 지킬 수 있어요!

채식 실천 고기를 줄이고 채소를 먹으면 온실가스 감소!	우리 식재료 멀리서 올수록 온실가스 증가! 우리 지역의 식품을 먹어요!	잔반 줄이기 남김없이 먹는 습관, 지구를 지키는 시작이에요!

배움과 소풍으로 성장하는 행복한 학교 상아초 식단 계획표 (2025년 6월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가 공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	국내산	수입산	국내산/수 입산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 미역,김,멸치 : 국내산																
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
6/2	6/3(선거일)	6/4	6/5	6/6(현충일)
· 찰쌀밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 참나물유자청무침(13) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) · 배추김치(9) · *젤리뽕 열량:780.0kcal 단백질:35.2g		· 계살계란볶음밥(1.5.6.13.18) · 북어묵국(5.6) · 청경채사과겉절이(5.6.13) · 순살간장치킨(5.6.13.15) · 배추김치(9) · 레인보우사베트위터(2.5.11) 열량:694.1kcal 단백질:36.0g	· 기장밥 · 칼빔면(1.5.6.13) · 아욱된장국(5.6) · 수제양파무장아찌(5.6.13) · 돼지갈비구이(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 수박 열량:798.7kcal 단백질:35.1g	
6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
· 찰쌀밥 · 돼지등뼈감자탕(5.6.10) · 불닭팽이버섯구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 고기만두찜(1.5.6.10.16.18) · 멜론 열량:722.8kcal 단백질:21.3g	· 차수수밥 · 김치수제비국(5.6.9) · 오리훈제볶음(5.6.13.18) · 우영강정(2.5.6.12.13) · 얼무김치(9) · 청포도	· 후리가케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 냉모밀(3.5.6) · 마늘종무침(5.6.13) · 양상추샐러드(1.2.5.6) · 새우튀김(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9)	· 현미밥 · 유부무채국(5.6) · 고춧잎무침(5.6.13) · 닭갈비(5.6.13.15) · 시리얼멸치볶음(5.6.13) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 흑미밥 · 오색떡국(1.16) · 시금치무침(5.6.13) · 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) · 달걀후라이(1.5) · 총각김치(9)
열량:722.8kcal 단백질:21.3g	열량:733.4kcal 단백질:27.1g	열량:730.1kcal 단백질:19.7g	열량:718.7kcal 단백질:44.1g	열량:744.9kcal 단백질:41.8g
6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
· 찰쌀밥 · 맑은바지락순두부국(5.6.18) · 열갈이나물(5.6) · 목은지들기름볶음(5.6.9.13) · 제육볶음(5.6.10.13) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13) · 김구이 열량:828.4kcal 단백질:34.9g	· 잡곡밥(5) · 순대국밥(2.5.6.10.13.16) · 부추무침(5.6.13) · 해물김치전(5.6.9.13) · 깍두기(9) · 수박 · 요구르트(2)	· 어린잎채소비빔밥(5) · 콩가루열갈이국(5.6.16) · 머위대들깨볶음(5.6) · 배추김치(9) · 찰도그(1.2.5.6.10.12.16) · 청귤에이드	· 현미밥 · 호박잎된장국(5.6) · 콩나물무침(5) · 삼겹살구이*쌈장(5.6.10) · 배추김치(9) · 파인애플	· 보리밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 가자미무조림(5.6.13) · 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 취나물무침(5.6) · 배추김치(9) · 카스테라인절미(1.2.5.6)
열량:828.4kcal 단백질:34.9g	열량:707.8kcal 단백질:22.3g	열량:742.0kcal 단백질:25.4g	열량:659.5kcal 단백질:26.1g	열량:842.1kcal 단백질:32.5g
6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
· 찰쌀밥 · 오징어무국(5.6.17) · 비름나물무침(5.6) · 떡볶이(1.5.6.12.13) · 달링오븐구이(5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 수제딸기요거트(2)	· 차수수밥 · 육개장(1.5.6.16) · 열대과일샐러드(1.2.5.6) · 너비아니육전*파채(1.5.6.10.13.15.18) · 얼무김치(9) · 호박가지볶음(5.6)	· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 근대된장국(5.6) · 민물새우무조림(5.6.9.13) · 배추김치(9) · 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 하이어요구르트(2)	· 잡곡밥(5) · 크림스프*크루통(2.5.6.13.16) · 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) · 돼지고기폭찹(2.5.6.10.12.13.16.18) · 알감자버터구이(2.5.13) · 배추김치(9)	· 귀리밥 · 미니츄러스(1.2.5.6.13) · 달콤탕(5.6.15) · 노각무침(5.6.13) · 짜장불고기(5.6.10.13.16.18) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) · 배추김치(9)
열량:686.2kcal 단백질:35.1g	열량:639.3kcal 단백질:23.3g	열량:627.6kcal 단백질:25.8g	열량:718.1kcal 단백질:37.2g	열량:863.0kcal 단백질:46.1g
6/30				
· 찰쌀밥 · 들깨감자국(5.6) · 숙주미나리무침 · 김자반(5) · 두부*햄김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · *코다리강정(2.5.6.12.13) 열량:712.2kcal 단백질:57.8g				