



2025년 4월 영양소식 및 식단안내

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요.

또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

	사과 사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
	배 배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에 좋은 과일이에요.
	포도 포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 줍니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
	귤 겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요! 우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠

24절기 중 여섯 번째: '곡우'



24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기입니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요. "곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.

또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 떼를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

사랑과 정성이 가득한 전주서일초 식단 안내 (2025년 4월)

식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.																
	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	양고기/ 가공품	쌀/ 가공품	배추/ 가공품	고춧가루/ 가공품	콩/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	쭈꾸미/ 가공품	다랑어/ 가공품	우렁챙이/ 가공품
	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	중국산/ 중국산	러시아산/ 러시아산	국내산/ 국내산	국내산/ 국내산	중국산/ 중국산	중국산/ 중국산	원양산/ 원양산	국내산/ 국내산
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(또는 국내산) 식재료 사용																
	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 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
	식단정보																
식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.																	

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
3/31 친환경차수수밥 아귀탕(5.13.18) 순살안동찜닭&당면 (5.6.13.15.18) 도라지강정 (1.2.5.6.12.13) 파프리카&쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.9/28.6/185.5/3.1	1 생일축하의 날 귀리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 얼갈이열무겉절이(9.13) 전주한옥마을초코빵 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.6/28.1/139.0/3.6	2 수요일은 다 먹는 날 소고기콩나물밥(5.16) 떡국(1) 과일소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이무침(5.6.13) 카레맛갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 부추양념간장(5.6) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.4/25.7/92.8/2.4	3 아미노강화쌀밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 감자조림(5.6.13) 오리훈제채소무침 (1.5.6.13) 고사리볶음(5.6) 깍두기(9) 사과(생과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.3/26.4/84.2/1.6	4 저탄소 급식(식목일) 찰기장밥 초코케이크(1.2.5.6) 시금치된장국(5.6) 궁중떡잡채(5.6.13) 브로콜리새송이버섯볶음 (5) 비건치킨 (1.5.6.8.9.12.13.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/15.9/87.1/3.2
7 찰보리밥 청국장찌개(5.9.10) 복합떡갈비조림 (5.6.10.13) 궁채볶음(5) 삼치순살구이(5.6.13) 배추김치(9) 숙절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.3/33.8/98.1/2.6	8 차조밥 북어달걀국(1) 수육/수제저염쌈장 (5.6.10) 상추겉절이(5.6.13) 쫄면무침(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.9/31.8/108.4/2.7	9 수요일은 다 먹는 날 햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부두부된장국(5.6) 콩나물무침(5) 국물떡볶이 (1.2.5.6.12.13.18) 꼬마김말이(1.5.6.16) 배추김치(9) 야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.7/17.2/156.6/8.9	10 저탄소 급식의 날 찰현미밥 미니우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 달걀찜(1.2) 돌나물사과초무침 (5.6.13) 견새우마늘종볶음 (5.6.9.13) 표고느타리버섯강정 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.5/19.7/172.3/2.5	11 잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 안동식순살찜닭 (5.6.13.15.18) 가지구이양념무침(5.6) 참나물무침 총각김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/33.2/108.3/2.3
14 저탄소 자장면데이 차수수밥 채식짜장면(2.5.6.13.16) 부추달걀국(1) 단무지무침 미니리우침 칼슘등심탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.1/20.1/199.1/6.9	15 귀리밥 수제마늘빵(1.2.5.6.13) 참치김치찌개 (5.6.9.16.18) 돼지고기메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 도토리묵무침(5.6.13) 새송이버섯볶음(5) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/33.7/106.6/3.1	16 수요일은 다 먹는 날 닭가슴살채소볶음밥 (5.6.13.15.18) 근대된장국(5.6) 꼬시래기초무침(5.6.13) 열무된장무침(5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 감귤푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.4/26.0/269.8/3.6	17 아미노강화쌀밥 콩나물김치국(5.9) 소시지감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) 코울슬로샐러드 (1.5.6.13) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 참쌀떡(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/30.8/116.8/2.6	18 찰기장밥 어묵국(1.5.6) 시금치나물무침 오리주물럭(5.6.13) 두부간장양념구이(5.6) 배추김치(9) 양배추찜/수제양념쌈장 (5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.7/25.8/141.0/3.5
21 찰보리밥 꽃게탕(5.6.8) 베이컨푸시리파스타 (1.5.6.10.12.13.16) 양배추샐러드(1.5.12.13) 수제등심돈가스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(9) 깍잎간장양념찜(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.8/39.4/119.5/2.7	22 지구의 날 차조밥 에그타르트(1.2.5.6) 해물순두부찌개 (5.6.8.9.16.17.18) 민물새우시래기지짐(여름)(5.6.9.13) 달걀말이(1.5) 콩고기채소구이(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/30.1/227.4/4.4	23 수요일은 다 먹는 날 곤드레밥/양념장(5.6) 수제비국(5.6) 김가루쪽파무침(5.6) 숙주나물무침 새우꼬치튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/14.3/130.5/1.9	24 찰현미밥 들깨열무된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 깍잎순나물(5.6.13) 배추김치(9) 바나나(생과일) 상추/수제양념쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.6/29.6/215.2/3.6	25 잡곡밥(5) 된장찌개(5.6) 고등어주조림(5.6.7.13) 생취나물무침 세발나물초무침(13) 슬라이스소시지볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.9/22.1/112.1/3.3
28 고기 없는 월요일 차수수밥 딸기맛도넛(1.2.5.6) 나가사키짬뽕국 (5.6.8.9.13.16.17.18) 두부찜(5) 참치김치볶음 (5.9.13.16.18) 미니생선가스/타르타르소스 (1.5.6.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.1/32.6/224.4/3.2	29 귀리밥 아욱된장국(5.6) 애호박볶음(5) 맛살에그스크램블(1.5) 떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 쌈다시마/초고추장 (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.5/27.7/217.3/6.1	30 수요일은 다 먹는 날 참치김치볶음밥 (5.6.9.16.18) 콩나물국(5.6) 닭봉오른구이(5.6.13.15) 청경채나물무침 베이컨크림떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/33.5/138.9/2.0	[전주 서일초의 특별한 급식] • 매월 1일: 생일 축하의 날 • 매월 1회: 세계 음식 체험의 날 • 매주 1회: 저탄소 급식 실천의 날(고기 없는 월요일) • 매주 수요일: 수요일은 다 먹는 날(잔반 없는 날) • 매월 1회 이상: 월별 이벤트 급식의 날 건의 사항 또는 급식으로 먹고 싶은 음식이 있다면 식생활관에 설치된 ‘급식건의함’을 이용하세요 ^^	