

5월 건강하고 안전한 성송초등학교 식단

월요일	화요일	주요일	목요일	금요일
			1 생일상	2 ♣ 어린이날
			체험학습	완두콩밥 바지락미역국(18) 돼지갈비찜(5,6,10,13) 잡채(5,6,10,13) 콩나물무침(5) 배추김치 초코바나나구슬아이스크림 (1,2,5) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.7/35.0/265.8/5.2
5	6	7 ★ 수다데이	8 어버이날	9 ♣ 저탄소데이
어린이날	대체휴무일	아채볶음밥 (1,2,5,6,10,13,15,16,18) 잔치국수(1,5,6) 꼬들단무지무침(5,6) 양상추샐러드(5,6,12) 고구마튀김(5,6) 배추김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.9/19.9/240.8/3,2	친환경 검정쌀밥 근대된장국(5,6) 숙주크레미무침(1,5,6,8,18) 오리불고기(5,6,13,18) 오징어부추전(1,5,6,17) 배추김치 블루베리크림치즈마카롱(1,2,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/26.7/160.9/4,2	친환경 귀리밥 순두부찌개(5,9,18) 배추겉절이(5,6) 오징어떡볶음(5,6,13,17) 계란말이(1) 배추김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/29.5/260.2/4,0
12	13	14 ★ 수다데이	15 스승의날	16 ♣ 저탄소데이 5.18발상
친환경찰보리밥. 부대찌개 (1,2,5,6,9,10,13,15,16,18) 취나물무침(5,6) 닭갈비(5,6,13,15) 부들어묵볶음(1,5,6,13,18) 배추김치 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.0/44.6/185.8/5,8	홍국쌀밥 시래기등뼈감자탕(5,6,10) 계란찜(1) 비름나물 바삭권카츠*소스 (1,5,6,10,12,16) 배추김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/22.8/176.7/4,2	치킨마요덮밥(1,2,5,6,13,15) 종합어묵국(1,5,6) 콩나물무침(5) 떡볶이(1,5,6,13) 꼬마김말이(1,5,6,16) 배추김치 매실음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,107.8/23.8/163.2/6,7	친환경 찰현미밥 추어탕(5,6) 돼지갈비김치찜(9,10) 깻잎무침(5,6) 유자단무지크레미무침 깍두기(13) 레드벨벳케이크(1,2,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.8/32.2/333.3/5,1	칼슘주먹밥 동치미냉면(1,3,5,6,13,16) 새송이버섯볶음(1,5,6) 새우튀김*칠리소스 (1,5,6,9,12,13) 열무김치(9) 토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.7/20.8/210.3/2,6
19	20	21 ★ 수다데이	22	23 ♣ 저탄소데이
친환경 수수밥 소고기버섯들깨탕(5,16) 아채쫄면무침(5,6,13) 청경채된장무침(5,6) 수제돈가스*소스 (1,2,5,6,10,11,12,13,16) 배추김치 요거타임사인머스켓(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.0/29.1/130.7/2,6	강황쌀밥 육개장(5,6,16) 시금치무침 아몬드멸치볶음(5,13) 오리훈제아채볶음(5,6,13) 배추김치 토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/31.2/167.1/2,5	김치볶음밥(5,6,9,10,13) 파송송계란국(1) 가지구이샐러드(5,6) 오이부추무침(5,6,13) 소이허니순살치킨*스마일감자 (1,2,5,6,15) 배추김치 애플자몽코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,261.3/21.0/185.3/3,2	친환경 영양잡곡밥(5) 사골떡만두국(1,5,6,10,13,16,18) 숙주간장무채나물 느타리아호박볶음(5) 돈육불고기(5,6,10,12,13) 배추김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/31.1/108.8/3,6	친환경 검정쌀밥 * 참치김치찌개(5,9) 두부부침*양념장(5,6,13) 참나물무침(5,6) 삼치테리야끼구이(5,6,13) 배추김치 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.9/25.1/216.9/3,3
26	27	28 ★ 수다데이	29	30 ♣ 저탄소데이
친환경 발아현미밥 감자수제비국(5,6,18) 닭볶음탕(5,6,13,15) 브로콜리들깨무침 열무된장무침(5,6) 배추김치 스위트플럼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 386.3/23.1/225.3/4,0	클로렐라밥 닭개장(15) 양배추샐러드*케요네즈(1,5,12) 취나물무침(5,6) 오곡치즈롤까스*소스 (1,2,5,6,10) 배추김치 배추김치 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 419.8/23.4/152.4/3,9	친환경 영양잡곡밥(5) 미라탕(1,2,5,6,10,15,16,18) 삼공오이무침(5,6,13) 돈육짜장불고기(5,6,10,13,16) 배추김치 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.5/34.8/96.8/3,1	친환경 검정쌀밥 바지락맑은국(18) 삼색묵무침(3,5,6,13) 오리주물럭(5,6,13) 고등어구이(5,6,7) 배추김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/29.4/107.4/3,7	콩나물밥*양념장(5,6) 청국장찌개(5) 감자채볶음(5) 크림치즈생선까스*어니언크림소스 (1,2,5,6,12,13) 조미김. 배추김치 유기농살식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,796.8/37.4/457.6/11,1

[알고 먹으면 더욱 건강하고 안전한 성송초등학교 식단안내]

- ★ 수다데이 : ‘수요일은 다 먹는날’이에요. 남기지 않고 골고루 맛있게 먹을 수 있는 성송초등학교 학생들을 위한 맞춤 식단이에요.
 ♣ 저탄소데이 : ‘저탄소 녹색급식 식단’이에요. 육류를 사육할 때 발생하는 탄소량을 줄이기 위해서는 육류의 소비를 줄이는 실천이 선행되어야 해요. 학교급식에서 육류의 섭취를 줄이고 건강 단백질을 제공하는 날이에요.
 ♥ 식품알레르기 정보 : 식단명 옆에 숫자로 표시되어 있어요. (식품알레르기 학생 스스로 확인할 수 있어야 해요!!)

♥ 식품알레르기 유발식품 번호 표시														
1.난류	2.우유	3.메밀	4.땅콩	5.대두	6.밀	7.고등어	8.게	9.새우	10.돼지고기	11.복숭아	12.토마토	13.아황산류	14.호두	15.닭고기
16.쇠고기	17.오징어	18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	19.잣											

■ 식품 원산지 표시 : 농수산물 원산지 표시에 관한 법률

식품	원산지	식품	원산지
밥·죽·누룽지에 사용하는 쌀 (쌀·가공품포함, 찰쌀, 현미, 전쌀 포함)	국내산	두부류<가공두부,유바는 제외>,콩비지,콩국에 사용하는 콩/가공품	국내산/국내산
		고등어갈치, 꽃게, 참조기/미꾸라지 /해당 가공품	국내산/국내산
쇠고기 / 해당 가공품	국내산(한우)/국내산	낙지, 오징어, 주꾸미 / 해당 가공품	국내산/수입산 사용시 별도표기
돼지고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외>, 다랑어 / 해당가공품	수입산(원양산)
닭고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	염소고기<유산양 포함>/해당 가공품, 넙치, 참돔, 뽕장어, 조피볼락	사용시 별도표기
오리고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	배추김치(가공품포함)/중 배추(열갈이배추, 봄동 배추포함)와 고춧가루	국내산
양고기 / 해당 가공품	국내산/국내산	가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 / 해당 가공품	국내산/수입산 사용시 별도표기