



# 4월 영양소식

웅포초등학교  
☎ 063) 862-6513  
<http://www.ungpho.es.kr>

## 키 크는데 도움이 되는 음식



### 단백질식품

뼈의 성장과 근육의 발달을 위해  
성장 호르몬의 구성 성분인 단백질을 섭취.  
단백질 식품인 살코기 생선, 조개, 알류, 콩, 두부,  
우유, 유제품을 충분히 섭취



### 칼슘식품

칼슘이 많이 있는 우유와 요구르트, 치즈 등  
유제품, 뼈째 먹는 생선(멸치, 방어포), 사골국물,  
굴, 해조류, 녹색채소(무청, 들깨잎, 고춧잎), 콩,  
계란을 충분히 섭취



### 과일과 채소 잡곡류식품

단백질을 만드는 데 필요한 비타민과 신진 대사를 돕는 식이섬유 섭취,  
사과, 굴, 시금치, 당근, 양배추, 버섯, 잡곡밥 등

### 곡식에 필요한 봄비 곡우(穀雨)



### □ 이달의 절기 <곡우穀雨>

- 24절기 중 6번째 절기
- 곡우는 곡식에 필요한 봄비가 내린다는 뜻으로, 봄비는 얼어붙은 땅을 녹여 죽은 듯 숨어 있던 생명의 기운들을 되살린다는 뜻이에요.
- 곡우에는 “우전”을 마신다고 해요. 우전은 첫잎을 따는 시기에 따라 분류한 녹차 종류 중 하나를 말해요. 곡우 5일전 이른 봄에 딴 첫잎을 뒤어서 만든 차로써 가장 처음 딴 첫잎으로 만들었다고 하여 첫물차라고도 한다고 해요.

# 4월 식단표

4/3(월)	4/4(화)	4/5(수)	4/6(목)	4/7(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경보리밥</li> <li>• 육개장 (1. 13. 16.)</li> <li>• 고등어조림 (7. 13.)</li> <li>• 시금치나물</li> <li>• 치킨커들렛/타르타르소스 (1.2.5.6.11.13.15.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>• 홍합미역국 (13. 18.)</li> <li>• 매운돼지갈비조림 (5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>• 상추무침 (9. 13.)</li> <li>• 달걀말이 (1.2.6.10.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 머핀 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 짜장밥 (5.6.10.13.16.)</li> <li>• 팽이버섯된장국 (5.6.13.)</li> <li>• 콩나물당면무침 (5.6.)</li> <li>• 탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수밥</li> <li>• 채소된장국 (5.)</li> <li>• 오리훈제/무쌈 (1.2.5.6.13.)</li> <li>• 참치김치볶음 (5.9.12.13.16.)</li> <li>• 호박버섯무침 (13.)</li> <li>• 열무김치 (9. 13.)</li> <li>• 찐만두 (1.5.6.10.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경현미밥</li> <li>• 동태찌개 (9. 13. 18.)</li> <li>• 감자조림 (1.5.6.13.16.)</li> <li>• 오이맛살냉채 (1.5.6.13.)</li> <li>• 고추잡채/꽃빵 (5.6.10.)</li> <li>• 배추겉절이 (9.)</li> <li>• 플레인요구르트/시리얼 (2.5.6.13.)</li> </ul>
4/10(월)	4/11(화)	4/12(수) 수다날	4/13(목)	4/14(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수밥</li> <li>• 썩된장국 (5.6.9.13.)</li> <li>• 돼지고기장조림 (1.10.13.)</li> <li>• 브로콜리/다시마(초고추장) (13.)</li> <li>• 관쇼새우 (1.5.6.9.12.13.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 피칸파이 (1.2.5.6.14.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경기장밥</li> <li>• 어묵국/매운 (1.5.6.13.16.)</li> <li>• 편육/상추/쌈장 (5.6.10.13.)</li> <li>• 오징어채소무침 (13.17.)</li> <li>• 김치전 (1.5.6.9.13.17.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 검정깨죽</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.18.)</li> <li>• 근대된장국 (5.6.13.)</li> <li>• 우영채조림</li> <li>• 순살닭튀김/양파/양파소스 (2.5.6.12.13.15.16.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 식혜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경보리밥</li> <li>• 김치콩나물국 (5.9.13.)</li> <li>• 돼지고기조림 (5.6.10.13.)</li> <li>• 비름나물</li> <li>• 구운김 (8매)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>• 우동국 (1.5.6.13.16.18.)</li> <li>• 닭양념조림 (5.6.13.15.16.18.)</li> <li>• 오이미역초무침</li> <li>• 구운햄/싸먹는햄 (2.6.15.)</li> <li>• 배추겉절이 (9.)</li> <li>• 딸기/파인애플</li> </ul>
4/17(월)	4/18(화)	4/19(수) 수다날	4/20(목)	4/21(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>• 들깨열갈이국 (5.6.13.)</li> <li>• 파프리카/오이(쌈장) (5.6.)</li> <li>• 잡채 (5.10.13.)</li> <li>• 닭갈비 (2.5.6.8.12.13.16.18.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 인절미/꿀떡 (5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰흙미밥</li> <li>• 낙지연포탕 (18.)</li> <li>• 알감자버터구이 (2.)</li> <li>• 돼지등갈비김치찜 (5.6.10.13.16.18.)</li> <li>• 로메인무침</li> <li>• 쫄면채소무침 (1.5.6.13.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 짜먹는요구르트 (2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 카레라이스 (2.5.6.13.16.)</li> <li>• 콩나물국 (5.13.)</li> <li>• 새송이버섯초무침</li> <li>• 돼지고기강정 (1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 주스 (마시는샐러드 그린/폴무원 / (13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경보리밥</li> <li>• 김치찌개 (5.9.10.13.)</li> <li>• 떡갈비조림 (1.2.5.6.10.13.)</li> <li>• 호박볶음 (9.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 양상추샐러드 (1.2.5.6.12.13.)</li> <li>• 샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경귀리밥</li> <li>• 닭미역국 (5.6.15.)</li> <li>• 두부조림 (5.)</li> <li>• 가지볶음 (5.6.13.18.)</li> <li>• 돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 오렌지</li> </ul>
4/24(월)	4/25(화)	4/26(수) 수다날	4/27(목)	4/28(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰흙미밥</li> <li>• 감자탕 (5.9.10.13.)</li> <li>• 삼곤약초무침</li> <li>• 비엔나햄조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.)</li> <li>• 삼치구이/데리야끼소스 (2.5.6.13.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 핫케익 (1.2.5.6.11.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경현미밥</li> <li>• 순두부찌개 (1.5.8.9.10.13.16.17.18.)</li> <li>• 코다리무조림 (5.6.)</li> <li>• 오이무침 (13.)</li> <li>• 돼지고기구이/상추 (10.)</li> <li>• 배추겉절이 (9.)</li> <li>• 요구르트 (80ml)/뽕로로 (2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비빔밥/달걀후라이 (1.5.13.16.)</li> <li>• 맑은미역국 (5.6.)</li> <li>• 피자 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 오이피클 (13.)</li> <li>• 무생채 (9. 13.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 주스 (요거타임포도) (5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경잡곡밥 (5.)</li> <li>• 아욱국 (5.6.9.13.)</li> <li>• 닭살데리야끼조림 (5.6.13.15.16.18.)</li> <li>• 콩나물무침 (5.)</li> <li>• 오징어볶음 (납작당면) (13.17.)</li> <li>• 배추김치 (9. 13.)</li> <li>• 바나나/방울토마토 (12.)</li> </ul>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.ungpho.es.kr> -> 식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기,

⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

◇ 학교홈페이지를 통하여 영양상담 및 문의사항을 게시할 수 있는 급식건의 게시판이 마련되어 식생활관과 소통할 수 있도록 노력하고 있습니다. (\*학교 사정과 식재료 수급에 따라 식단이 달라질 수 있습니다) )