



채소랑 과일이랑

열매채소

열매를 먹는 채소

오이, 호박, 참외, 토마토,
가지, 고추, 피망 등

잎줄기채소

잎과 줄기를 먹는 채소

배추, 상추, 시금치, 썩갓,
양배추, 취나물, 파슬리,
깻잎, 샐러리, 양상추, 머위 등

뿌리채소

뿌리를 먹는 채소

우엉, 연근, 당근, 양파, 무,
마늘, 도라지 등



언제 제일 맛있을까?

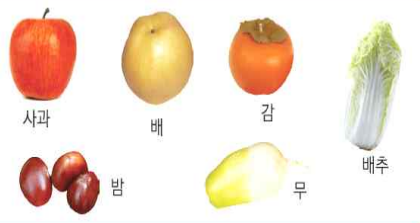
봄



여름



가을



겨울



채소랑 과일이랑

동아원

우리 몸을 활기차게 해주고,
병에 잘 걸리지 않게
도와 주세요!

식이섬유소가 들어있어
변비를 예방해주어요!



무기질
비타민
성유소
수분



피부를 매끈매끈하게 해주어요!

무기질이 풍부해요!

똑똑하게 먹고
건강해지자



□ 이달의 절기 <하지夏至>

- 양력 6월 21일(24절기 중 10번째 절기)
- 하지(夏至)는 일년 중 태양이 가장 높이 뜨고 낮의 길이가 길어 북반구의 지표면이 태양으로부터 가장 많은 열을 받아 매우 덥다고 해요.
- 감자와 옥수수를 즐겨 먹는데 감자는 여름철 기력 회복에도 효과가 있어요.



			6/1(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 닭개장 • 고구마순무침 • 감자볶음(2.5.6.10.) • 깻쇼새우(1.5.6.9.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 주스(13.) 	6/2(금) <ul style="list-style-type: none"> • 옥수수밥 • 감자수제비국(5.6.9.13.18.) • 콩나물무침(5.) • 돼지고기볶음/채소무침(10.) • 고등어구이(5.6.7.) • 배추겉절이(9.) • 방울토마토/청포도(12.)
6/5(월) <ul style="list-style-type: none"> • 옥수수밥 • 오징어무국(5.13.17.) • 감자버터구이(2.) • 돼지등갈비김치찜(5.6.10.13.16.18.) • 달걀말이(1.2.6.10.) • 열무김치(9.13.) • 샐러드 	6/6(화)  현충일	6/7(수) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 닭미역국(5.6.15.) • 돼지고기장조림(1.10.13.) • 갈치감자조림 • 구운햄/짜먹는햄(2.6.15.) • 배추김치(9.13.) • 파인애플/방울토마토(12.) 	6/8(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 호박잎된장국(5.6.) • 오이고추무침(1.5.6.) • 실곤약초무침 • 돼지고기구이/상추(5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 찐만두(50g)(1.5.6.10.13.) • 수박 	6/9(금) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 김치찌개(5.9.10.13.) • 호박나물(13.) • 치킨커튼렛/타르타르소스(1.2.5.6.11.13.15.) • 배추김치(9.13.) • 쫄면채소무침(1.5.6.13.) • 요구르트(2.)
6/12(월) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 동태찌개(9.13.18.) • 멸치시리얼볶음(9.13.) • 닭정육볶음(2.5.6.8.12.13.16.18.) • 머위대볶음(9.) • 배추김치(9.13.) • 크림소스스파게티(2.5.6.10.12.13.16.18.) 	6/13(화) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 아욱국(5.6.9.13.) • 돼지고기조림(5.6.10.13.) • 상추치커리무침 • 참치김치볶음(5.9.12.13.16.) • 깻두기(9.13.) • 에그타르트(1.2.5.6.13.) 	6/14(수) <ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥(1.5.10.13.16.) • 계란국(1.13.) • 무장아찌 • 피자/피클(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 사과즙(cj, 사과즙99.9%)(13.) 	6/15(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 부대찌개/라면사리(1.2.5.6.9.10.13.16.) • 닭양념조림(5.6.13.15.16.18.) • 구운김(13.) • 가지무침 • 배추김치(9.13.) • 멜론/방울토마토 	6/16(금) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 맑은감장국(9.17.) • 매운돼지갈비조림(5.6.10.12.13.16.18.) • 파프리카/오이(쌈장)(5.6.) • 잡채(5.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 루텔라코코넛토스트(20g)(2.5.6.)
6/19(월) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 어묵국(1.5.6.13.16.) • 닭살양념구이(5.6.12.13.15.16.18.) • 오이무침(9.13.) • 차돌숙주볶음(5.6.13.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 양금팔떡(35g) 	6/20(화) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경귀리밥 • 미역국(5.6.) • 떡갈비조림(1.2.5.6.10.13.) • 오리김치볶음(5.9.13.) • 호박버섯무침(13.) • 석박지(9.) • 샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.) 	6/21(수) <ul style="list-style-type: none"> • 김치볶음밥/소시지(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) • 콩나물국(5.13.) • 단무지무침 • 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 수박주스(100ml)(13.) 	6/22(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 우동국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) • 고등어조림(7.13.) • 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 양배추샐러드(1.2.5.6.13.) • 카야버터바게트(2.5.6.) 	6/23(금) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 감자탕(5.9.10.13.) • 두부조림(5.) • 청경채나물(9.13.) • 오징어볶음/소면(13.17.) • 배추김치(9.13.) • 모듬과일/수박(2.5.11.12.13.)
6/26(월) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 김치콩나물국(5.9.13.) • 어묵고치양념조림(1.5.6.8.12.13.16.) • 돼지간장불고기(5.6.10.13.18.) • 오이무침(13.) • 배추김치(9.13.) • 팔미어파이(1.2.5.6.) 	6/27(화)  체험학습	6/28(수) <ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(2.5.6.13.16.) • 근대된장국(5.6.13.) • 우엉채조림 • 케이준샐러드(1.2.5.6.15.) • 배추김치(9.13.) • 레몬에이드(슬러쉬) 	6/29(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경귀리밥 • 떡만두국(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) • 브로콜리무침(1.5.13.) • 우렁채소무침 • 돼지고기완자조림(1.2.5.6.10.12.13.18.) • 배추김치(9.13.) • 수박 	6/30(금) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 열갈이국(5.6.13.) • 오리훈제/무쌈/머스타드소스(1.5.13.) • 콩나물당면무침(5.6.) • 올방개목무침 • 배추겉절이(9.) • 떡볶이(1.5.6.12.13.16.18.) • 미숫가루(1.2.5.6.)
◇ 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, ⑧계, 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)				