



2021학년도
4월

건강과 영양이 보이는 **학교급식**

• 발행인 교장 • 지도 교감 • 편집 영양사 • 웃터골초등학교
• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717 • 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

월요일			화요일			수요일(그린데이)			목요일			금요일		
									1			2		
									잡곡밥 갈비탕1.5.6.8.13.16 해물볶음우동5.6.9.13.17.18 애느타리개소스무침 5.6.13 배추김치5.6.9.13.18 과일			찰현미밥 김치콩나물국5.6.9.13.18. 피쉬앤칩스1.2.4.5.6 삼색묵무침5.6.13 깍두기5.6.9.13.18 짜먹는요구르트2		
5			6			7			8			9		
통밀쌀밥6 새알만두국1.5.6.10.13.16 스윗돈강정1.2.5.6.10.13 감자조림5.6.13 총각김치5.6.9.13.18 과일			가바현미밥 곤드레된장국5.6.13 지파이1.2.3.4.5.6.9.12.15.18 멸치견과조림4.5.6.9.13 배추김치5.6.9.13.18 과일			콩나물비빔밥&양념장 5.6.16 달걀실파국1.13 고구마맛탕13 배추김치5.6.9.13.18 유기농포도주스			귀리밥 어묵매운탕1.5.6.9.13 돼지고기사태찜5.6.10.13 근대무침5.6 백김치5.6.9.13.18 무지개떡5.13			율무밥 콩가루배추된장국5.6.13 오리마늘구이&무쌈 5.6.10.13 과일샐러드1.5.12.13 배추김치5.6.9.13.18		
12			13			14			15			16		
흑미밥 아욱된장국5.6.8.9.13.18 안동닭찜5.6.13 숙주미나리무침13 깍두기5.6.9.13.18 우리밀슈붕어빵1.2.5.6			찰기장밥 관자조랭이떡국5.6.9.13.18 버섯불고기5.6.13.16 상추.쌈장5.6.10.13 총각김치5.6.9.13.18 우리밀에그타르트 1.2.5.6.13.			멸치김주먹밥5.6.13 잔치국수1.5.6.8.9.13 배추김치5.6.9.13.18 망고그릭요거트2			찰보리밥 닭곰탕5.13.15 마파두부5.6.12.13.16 오징어브로콜리초무침 5.6.13.17 깍두기5.6.9.13.18 과일			찰옥수수알밥 애호박감자국5.6.13 달걀찜1 꽃맛샐러드1.5.6.8.13.18 배추김치5.6.9.13.18 미니핫도그 1.2.5.6.10.12.13.		
19			20			21			22			23		
차수수밥 조갯살시금치국5.6.13.18 떡볶이1.5.6.13 새송이파프리카볶음 5.6.13.18 깍두기5.6.9.13.18 과일			완두콩밥 돼지고국밥2.5.6.9.10.13.16 코다리강정2.5.6.12.13 오이더덕무침5.6.13 깍두기5.6.9.13.18 고구마치즈추로스1.2.5.6.13			채소비빔밥&양념장 5.6.13.16 누룽지탕 멘보샤1.5.6.9 배추김치5.6.9.13.18 과일			차조밥 감자수제비국5.6.13.18 수제접산적 1.2.5.6.10.13.16.18 양상추키위샐러드1.5.6.12.13 깍두기5.6.9.13.18 요구르트2			잡곡밥 감자탕5.6.9.10.13 가마보꼬어묵조림1.5.6.13 쇠고기두부볶음5.6.13.16.18 총각김치5.6.9.13.18		
26			27			28			29			30		
칼슘카데킨쌀밥 대구탕5.6.9.13 미트볼펜네파스타 1.2.5.6.10.12.13.15.16 미역줄기맛살볶음 배추김치5.6.9.13.18 포도스틱젤6			팔밥 들깨무채국5.6.13 동파육&무쌈5.6.10.13.18 오이아삭이고추무침5.6.13 배추김치u(5.6.9.13.18.) 과일			치킨마요덮밥1.5.6.13 배추김치5.6.9.13.18 친환경딸기요구르트2 우리밀크로와상&딸기찜 1.2.5.6.13			흑미밥 우동국1.5.6.13 새우튀김&크림소스 1.2.5.6.9.12.13 오이지무침13 깍두기5.6.9.13.18			녹두밥 만두버섯전골1.5.6.10.13.16.18 달봉구이2.5.6.12.13.15 가지볶음5.6 배추김치5.6.9.13.18		
▶ 식재료 의 원산지	쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	낙지	동태	고등어	오징어	꽃게	두부	콩	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

★ 급식시간에 습관적으로 음식을 먹지 않거나 남기는 학생이 있습니다. 우리의 자녀들이 먹기 싫은 것도 먹어보도록 노력하고 음식을 남기지 않는 습관을 기르도록 가정에서도 알려주시면 올바른 식습관이 형성될 수 있습니다.

★ 매월 첫째 날은 **생일축하의 날**입니다.

★ 학교급식에서는 **녹색식생활실천으로 매주 수요일을 그린데이(잔반없는 날)로 지정**하였습니다. 실천을 부탁드립니다.

★ 알레르기유발식품을 숫자로 표기하오니 특정식품 알레르기가 있는 학생은 식단을 꼭 확인하고 해당 식품을 섭취하지 않도록 하며 가정에서도 미리 식단을 확인하여 주시기 바랍니다(알레르기유발식품 : 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류, 19잣)

★ 위 식단은 학교사정과 물품수급, 가격변동에 의해 다소 변경 될 수 있으며 자세한 정보는 홈페이지-알림마당-급식소식에서 확인할 수 있습니다.

★ 급식실 정수기는 코로나-19로 폐쇄하였습니다. 개인 물병을 지참바랍니다.