



2021학년도
6월

건강과 영양이 보이는 **학교급식**

웃 터골 초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지 : <http://www.usturgol.es.kr>

월요일	화요일	수요일 (잔반없는 날)	목요일	금요일
	1 찰보리밥 완당만두미역국(1.5.6.10.16.18.) 닭볶음(5.6.13.15.) 감자전(1.2.6.10.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 구슬아이스크림(1.2.5)	2 밥버거(1.2.5.9.13.) 단무지무침(13.) 비프퀘사디아(2.5.6.12.13.16.) 꿀떡(5.13.) 과일	3 차수수밥 들깨수제비국(5.6.13.) 멸치김자반볶음(9.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(5.6.9.13.18)	4 차조밥 우렁된장찌개(5.6.13.) 고등어구이(2.7.13.) 실곤약야채무침(5.6.13) 오이김치(5.6.9.13.18) 과일
7 통밀쌀밥(6.) 오이냉국(5.6.9.13.) 잡스테이크(1.2.5.6.12.13.16.) 숙주미나리무침(13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	8 흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 쇠고기청경채볶음(5.6.13.16.18.) 연근꿀강정(2.6.13.) 열무김치(5.6.9.13.18)	9 웨이감자(2.5.12.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 영양닭죽(13.15.) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.10.13.) 요구르트(2.)	10 귀리밥 맑은콩나물국(5.6.) 참나물무침(5.6.13.) 소떡소떡(5.6.10.12.13) 배추김치(5.6.9.13.18.) 요거트&오트링(1.2.5.6)	11 가바현미밥 동태찌개(5.6.13.) 탄두리닭다리살구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 가지튀김&소스(1.2.5.6.12.13.) 열무김치(5.6.9.13.18)
14 찰옥수수알밥 낙지전골(5.6.16.) 갯잎순대볶음(5.6.10.13.) 청포묵김무침(5.6.13.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 차륜병떡(5.13.)	15 울무밥 과일화채u(5.13.) 꿔바로우&소스(1.5.6.10.13.18.) 근대된장무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18)	16 채소비빔밥&약고추장(5.6.13.16.) 오징어감자국(5.6.13.17.) 닭고치구이(5.6.12.13.15.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 유기농감귤즙(5.13.)	17 잡곡밥 쇠고기샤브국(5.6.9.13.16.) 메추리알밤조림(1.5.6.13.) 해물부추전(1.6.13.) 오이김치(5.6.9.13.18) 과일	18 찰현미밥 해물순두부찌개(5.9.13.17.18.) 안동닭찜(5.6.13.15.) 애너타리깨소스무침(5.6.13.) 배추김치u(5.6.9.13.18) 과일
21 서리태조각공밥(5.) 육개장(1.5.6.8.13.) 케이준샐러드(1.2.5.6.13) 두부계란구이(1.5.) 배추김치볶음(5.6.9.13.18.) 과일	22 강황쌀밥 몽글이두부&양념장(5.6.13.) 매운갈비찜(5.6.10.13) 어묵감자조림(1.5.6.13) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	23 참치비빔밥(5.6.13.) 도토리묵냉국(5.6.9.13) 돼지불고기(5.6.10.13.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 과일	24 울무밥 쇠고기무국(5.6.13.16) 삼치데리야끼(2.5.6.12.13.16.) 해물파스타(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치(5.6.9.13.18) 과일	25 찰기장밥 들깨시락국(5.6.13.) 떡볶이(1.5.6.13.) 잡쌀콩멸치볶음(5.9.13) 군만두(1.5.6.10.16.18) 열무김치(5.6.9.13.18)
28 잡곡밥 미소된장국(5.6.13.) 치킨커렷렛.소스(1.2.5.6.12.13.15.) 시금치초고추장무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18)	29 흑미밥 북어계란국(1.13.) 하와이안샐러드(1.5.13) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 배추김치(5.6.9.13.18.)	30 주먹밥(2.5.6.10.13) 고기국수(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(5.6.9.13.18) 과일		

▶ 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 일러주시면 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, 8게, 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.