



2022학년도
4월

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 찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 달걀대파구이(5.6.12.13.15.) 콩나물무침(5.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 꿀떡(5.13.)
4 울무밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 치즈함박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 근대무침(5.6.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	5 귀리밥 오징어무국(5.6.13.17.) 돈육근약조림(5.6.10.13.) 구운김 배추김치(5.6.9.13.18.) 식목일케이크(1.2.5.6.)	6 곤드레밥&양념장(5.6.13.) 달걀실파구이(1.13.) 떡꼬치(5.6.12.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	7 찰보리밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.) 삼치데리야끼 (2.5.6.12.13.16.) 달래오이무침(13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	8 서리태조각콩밥(5.) 복어채감자국(13.) 간장달걀강정(2.5.6.13.15.) 과일샐러드(1.5.12.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 숙개떡(5.13.)
11 흑미밥 들깨시락국(5.6.13.) 꿔바로우&소스 (1.5.6.10.13.18.) 크랜베리견과열치볶음 (4.5.6.13.) 배추김치u(5.6.9.13.18.)	12 차조밥 감자옹심이국(1.6.13.) 안동닭찜u(5.6.13.) 탕평채(5.6.13.16.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	13 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 와플(1.2.5.6.13.) 과일 요구르트(2.)	14 칼슘기장밥 꽃어묵국(1.5.6.13.16.18.) 참스테이크(1.2.5.6.12.13.16.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	15 잡곡밥 백짬봉국 (5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 감자부추전(1.5.6.13.) 미트볼떡케찹조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치(5.6.9.13.18.)
18 울무밥 애호박된장찌개(5.6.13.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 미역줄기볶음 배추김치u(5.6.9.13.18.) 초코설기떡(2.5.13.)	19 통밀쌀밥(6.) 맑은장국(5.6.13.) 닭갈비u(5.6.13.15.) 양상추책임자샐러드 (1.5.6.12.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	20 양송이전복죽(13.18.) 떡볶이&김말이(1.5.6.13.) 꼬들오이지무침 (13.)13.18.) 백김치(5.6.9.)	21 완두콩밥 왕만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 고등어구이(2.7.13.) 쇠고기두부볶음 (5.6.13.16.18.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 모듬과일(12.)	22 찰보리밥 쇠고기우거지국(5.6.16.) 가마보꼬어묵조림 (1.5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 우리밀에그타르트 (1.2.5.6.13.)
25 잡곡밥 설렁탕(2.5.6.13.16.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 가자미살카레구이(2.5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	26 녹두밥 닭개장(5.6.9.13.15.) 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.) 오이배무침(5.6.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	27 채소비빔밥(5.6.13.) 미니플레인핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 청포도쥬스(13.)	28 흑미밥 들깨무채국(5.6.13.) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) 숙주미나리무침(13.) 열무김치(5.6.9.13.18.)	29 차조밥 감자두부된장국(5.6.13.) 새우가스&소스(1.2.5.6.9.) 애너타리깨소스무침(5.6.13.) 배추김치u(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 알려주시면 올바른 식습관이 형성될 수 있습니다.

★ 매월 첫째 날은 **생일축하의 날**입니다(전염병예방기간에는 운영하지 않을 수 있음)

★ 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, 19젓)

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