



2022학년도  
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  <b>지방선거일</b>	2 차조밥 들깨황태미역국(5.6.8.9.13.) 매콤돼지강정 (1.5.6.10.12.13.) 감자조림(5.6.13.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 과일	3 귀리밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 치즈달걀비(2.5.6.13.) 오이부추된장무침(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 차륜병(단오떡)(5.13.)
6  <b>현충일</b>	7 약콩밥(5.) 육개장(1.5.6.8.13.) 가마보글어묵조림(1.5.6.13.) 연근꿀강정(2.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 우리밀한도그 (1.2.4.5.6.10.12.14.16.17.)	8 햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 과일화채(5.13.) 닭꼬치구이(5.6.12.13.15.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 오란다(2.6.)	9 흑미밥 얼갈이배추된장국 (5.6.13.18.) 순살파닭(5.6.12.13.15.) 고구마줄기들깨볶음(5.6.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 아이스홍시	10 찰보리밥 낙지수제비국(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 시리얼과일샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 열무김치(5.6.9.13.18.)
13 잡곡밥 어묵국(1.5.6.13.18.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) 고등어구이(2.7.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.)	14 율무밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 메추리알무조림(1.5.6.13.) 뮤즐리멸치볶음(5.6.9.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일	15 채소비빔밥&약고추장 (5.6.13.16.) 계란실파국(1.5.6.13.) 치킨케사디아 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 백김치(5.6.9.13.18.) 아이스애플망고	16 완두콩밥 오징어무국(5.6.13.17.) 닭봉구이(2.5.6.12.13.15.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 백김치(5.6.9.13.18.)	17 찰옥수수알밥 호박익힌장국(5.6.13.) 포크커틀렛&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 오이지무침(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 오미자주스(13.)
20 찰기장밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 케이준샐러드(1.2.5.6.13.) 애호박볶음(9.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	21 녹두밥 오이냉국(5.6.9.13.) 불고기낙지볶음 (5.6.13.16.) 연두부달걀찜(1.2.5.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	22 김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) 곤드레된장국(5.6.13.) 매운갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	23 잡곡밥 짬뽕국(5.6.8.9.12.13.17.18.) 참쌀등심탕수육&소스(1.5.6.10.13.18.) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 짜먹는요구르트(2.)	24 찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 채식잡채(5.6.13.) 파리고추멸치볶음(5.6.9.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일
27 흑미밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.) 닭찜(5.6.13.15.) 깻잎소볶음(5.6.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 코코푸딩(1.2.5.)	28 통밀쌀밥(6.) 닭개장(5.6.9.13.15.) 냉우동샐러드 (5.6.9.13.17.18.) 구운김 배추김치(5.6.9.13.18.) 딸기아이스크림(1.2.5.)	29 해물볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18.) 쌀국수(2.5.6.12.15.16.18.) 지파이(1.2.5.6.13.15.) 고구마치즈롤(1.2.6.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	30 차조밥 낙지대구탕(5.6.13.) 수제샐러드 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 요거트큐브치즈샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 열무김치(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(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, 19잣)

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