



2022학년도
11월

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 흑미밥 황태미역국(5.6.8.13.) 잡채(5.6.10.13.) 베이컨감자전(1.2.6.10.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 꿀떡(5.13.)	2 치킨마요덮밥(1.5.6.13.18.) 레인보우케이크(1.2.5.6.13.) 샤인머스캣주스(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	3 귀리밥 순두부백탕(5.6.9.13.) 연어스테이크.소스(1.2.5.13.) 어묵채소볶음(1.5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.5)	4 잡곡밥 오징어무국(5.6.13.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 시금치무침(5.6.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일
7 울무밥 대구탕(5.6.9.13.) 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이더덕무침(5.6.13.) 떡꼬치(5.6.12.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)	8 찰보리밥 얼갈이배추된장국(5.6.13.18.) 참쌀등심탕수육.소스 (1.5.6.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 우리밀사과파이(1.2.5.6.13.)	9 밥버거(1.2.5.9.13.) 꽃어묵국(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 하트설기떡(5.13.) 사과주스(13.)	10 약콩밥(5.) 백짬뽕국 (5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 닭볶음(5.6.13.15.) 단호박찹쌀전(1.6.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	11 찰현미밥 쇠고기우거지국(5.6.16.) 가자미살카레구이(2.5.6.13.) 청경채무침(5.6.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 마늘빵(1.2.5.6.)
14 잡곡밥 북어국(5.6.8.9.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 오이배무침(5.6.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.)	15 녹두밥 미소된장국(5.6.13.) 코다리강정(2.5.6.12.13.) 구운김 배추김치(5.6.9.13.18.) 치즈어묵바(1.2.5.6.)	16 김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) 곤드레된장국(5.6.13.) 닭강정(2.5.6.12.13.15.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	17 차조밥 맑은콩나물국(5.6.) 맛살햄어묵볶음 (1.2.5.6.9.10.13.18.) 오징어떡볶음(2.5.6.13.17.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 크로칸슈(1.2.5.6.)	18 흑미밥 만두버섯전골 (1.5.6.10.13.16.18.) 꼭창(5.6.10.12.13.18.) 녹두전(1.5.6.9.10.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일
21 완두콩밥 무된장국(5.6.13.) 수제접산적 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 양상추키위샐러드 (1.5.6.12.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 색색경단(1.2.5.13.)	22 차수수밥 동태찌개(5.6.13.) 비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.) 애플타리개소스무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 블루베리요거트(2.)	23 해물볶음밥(5.6.9.13.17.) 달걀살파국(1.13.) 닭뿔떡(5.6.12.13.15.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	24 잡곡밥 순두부버섯들깨탕(5.6.9.13.) 돈육김치찜(5.6.9.10.13.18.) 애호박깻잎전(1.6.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	25 찰옥수수알밥 순한마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 고등어구이(2.7.13.) 삼색묵무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.10.13.)
28 칼슘현미밥 들깨시락국(5.6.13.) 메추리알밤조림(1.5.6.13.) 김치사파게티 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	29 통밀쌀밥(6.) 팽이두부된장국(5.6.13.) 대구살강정(2.5.6.12.13.) 감자채볶음(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	30 해시라이스(1.2.5.6.12.13.16.) 치킨커틀렛.소스 (1.2.5.6.12.13.15.) 토마토그린샐러드(5.12.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)		

▶ 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 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.