2022학년도 12~1월 건강과 영양이 보이는 학교급식

웃터골초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717 • 학교홈페이지 : http://www.usturgol.es.kr

월요일	화요일	수요일 (잔반없는 날)	목요일	금요일
			1 흑미밥 가자미미역국(5.6.13.18.) 돈육겨자구이(1.5.6.10.12.13) 감자조림(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 아몬드쿠키(1.4.5.6.13.)	2 율무밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 오징어튀김.소스 (5.6.12.13.17.) 애호박볶음(9.13.) 배추겉절이(5.6.9.13.18.)
5 찰현미밥 해물된장찌개(5.6.9.13.17.18) 닭다리살데리야끼 (5.6.13.15.18.) 삼색나물(5.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 우리밀슈붕어빵(1.2.5.6.)	6 찰보리밥 어묵무국(1.5.6.13.) 떡볶이&김말이(1.5.6.13.) 오이지무침(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	7 소보로덮밥(1.5.6.10.13.) 맑은장국(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	8 귀리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18) 달걀찜(1.) 치즈소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	9 차수수밥 닭개장(5.6.13.15.) 삼치구이 마늘대어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일
12 차조밥 배추된장국(5.6.13.) 매운갈비찜(5.6.10.13.) 만두탕수.소스(1.5.6.10.13) 깍두기(5.6.9.13.18.)	13 서리태조각콩밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.) 치킨커틀렛.소스(1.2.5.6.13.15) 오이청경채무침(13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 우리쌀추로스(1.2.5.6.13.)	14 깍두기볶음밥(5.6.9.10.13.) 북어계란국(1.13.) 회오리감자(2.5.6.) 백김치(5.6.9.13.18.) 꿀떡(5.13.)	15 녹두밥 두부된장찌개(5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.16) 아삭이고추무침(5.6.13) 백김치(5.6.9.13.18.) 미니찐빵(1.2.5.6.13.)	16 잡곡밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 깐풍기(5.6.12.13.15.) 미역줄기볶음 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일
19 잡곡밥 바지락아욱국(5.6.13.18.) 치즈함박(1.2.5.6.10.12.16.18) 고구마줄기볶음 배추김치(5.6.9.13.18.) 호떡(1.2.5.6.)	20 흑미밥 들깨수제비국(5.6.13.) 돈육강정(1.5.6.10.12.13) 숙주미나리무침(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	21 카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18.) 생선커틀렛.황도소스 (1.2.5.6.11.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 우리밀핫도그(1.2.5.6.10.12) 과일	22 기장밥 우렁된장찌개(5.6.13.) 가지볶음(5.6.) 닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 팥시루떡	23 완두콩밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 돼지갈비구이(5.6.10.12.13) 시금치무침(.5.6) 깍두기(5.6.9.13.18.) 눈사람케익(1.2.5.6.)
26 찰옥수수알밥 육개장(1.5.6.13.16.) 달걀말이(1.10.) 소떡소떡볶음(5.6.10.12.13) 깍두기(5.6.9.13.18.)	27 귀리밥 순한마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 깐쇼새우(1.5.6.9.13.) 피망잡채.꽃빵(5.6.8.10.13) 깍두기(5.6.9.13.18.)	28 곤드레밥.양념장(5.6.13.) 근대된장국(5.6.13.18.) 비프쿼사디아 (2.5.6.12.13.16) 멕시칸샐러드(1.2.5.6.10.13) 배추김치(5.6.9.13.18.)	29 홍국쌀밥 들깨시래기국(5.6.13.) 안동닭찜(5.6.13.) 채식잡채(5.6.13.) 배추겉절이(5.6.9.13.18.) 과일	30 잡곡밥 사골만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 마파두부(5.6.12.13.16.) 감자그라탕(2.5.6.10.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)
1/2 찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 연근튀김.소스(1.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	1/3 흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 달래오이무침(13.) 오리떡갈비(2.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.)	1/4 졸업식 종업식		

▶ 식재료의 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

★ 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.