



2023학년도
12월

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 잡곡밥(5) 전복미역국(5.6.13.18) 버섯불고기(5.6.13.16) 크랜베리견과열치볶음 (4.5.6.13) 배추김치(9) 봄새(아몬드)(1.2.5.6)
4 흑미밥 맑은콩나물국(5.6) 동파육&무쌈(5.6.10.13.18) 부추양파무침(13) 배추겉절이(9)	5 차수수밥 한우사골만두국 (1.5.6.10.13.16.18) 양송이파프리카볶음 (5.6.13.18) 오리훈제숙주볶음 (2.5.6.13.16.18) 배추김치(9) 과일	6 곤드레밥&양념장(5.6.13) 청된장찌개(5.6.9) 한우떡버섯볶음(5.6.13.16) 고르곤졸라피자(2.5.6) 깍두기(9)	7 찰현미밥 가스오팽이국(1.5.6.13) 가자미커들렛.소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 모듬콩조림(5.6.13) 배추김치(9) 과일	8 찰옥수수알밥 연포탕(5.6.18) 로제치즈함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자샐러드(1.5.13) 깍두기(9) 모닝빵(1.2.5.6)
11 울무밥 쇠고기무국(5.6.16) 섬초무침(5.6) 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17) 쥬러스맛탕(1.2.5.6.13) 배추김치(9)	12 서리태조각공밥(5) 해물탕(5.6.8.9.17) 꼬꼬빵(2.5.6.12.13.15) 연근굴강정(5.6.13) 보쌈김치(9)	13 바몬드카레라이스 (1.2.5.6.12.15.16) 스윗돈강정(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 과일	14 잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 오이더덕무침u(5.6.13) 고등어구이(2.7) 석박지(9) 과일	15 찰보리밥 우렁된장찌개(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 유채나물(5.6) 배추김치(9) 과일
18 잡곡밥(5) 순두부백탕(5.6.9.18) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 오이지무침(13) 떡꼬치(5.6.12.13) 배추김치(9)	19 완두콩밥 미소된장국(5.6) 콘샐러드(1.5.13) 치킨커들렛.소스 (1.2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9)	20 밥버거(1.2.5.9.13) 동지팔죽(13) 백김치(9) 우리밀슈미니붕어빵 (1.2.5.6) 제주감귤쥬스(13)	21 홍국쌀밥 대구탕(5.6.9.13) 감자조림(5.6.13) 달걀찜(1) 배추김치(9) 과일	22 차조밥 들깨버섯수제비국(5.6) 콩나물파채무침u(5) 바비큐쪽파(5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 스노우맨멜팅케익 (1.2.5.6.16)
25  성탄절	26 찰현미밥 갈비탕(1.5.6.16) 삼색묵무침(5.6) 코다리강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 과일	27 차슈돈코츠국수 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 샤인머스켓쥬스(13) 우리밀초코무스케익(1.2.5.6)	28 흑미밥 삼색떡국(1.5.6.16) 채식잡채(5.6.13) 치즈닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9) 과일	29  방학식 . 졸업식

▶ 식재료 의 원산지	쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치류	낙지	명태류	고등어	오징어	꽃게	다랑어	주꾸미	두부	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산, 인도네시아	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, 19잣)

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