



2020학년도
12월

건강과 영양이 보이는 **학교급식**

- 발행인 교장 • 지도 교감 • 편집 영양사 • 웃터골초등학교
- 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717 • 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

월요일		화요일		수요일(그린데이)		목요일		금요일					
		1		2		3		4					
		흑미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 감자조림(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 마카롱(아몬드분말함유) (1.2.4.5.6.)		채소비빔밥(5.6.13.16.) 누룽지탕 깍두기(5.6.9.13.18.) 유기농우유(2.) 흑임자보리호떡 (1.2.4.5.6.13.14.)		찰현미밥 들깨배추국(5.6.) 돈수육(5.6.10.) 상추.쌈장(5.6.10.13.) 보쌈김치(5.6.9.13.18.) 과일		통밀쌀밥(6.) 쇠고기무국(5.6.13.16.) 연어스테이크&소스 (2.5.12.13.16.) 새송이파프리카볶음 (5.6.13.18.) 배추김치(5.6.9.13.18.)					
7		8		9		10		11					
차조밥 현미몽글이두부&양념장 (5.6.13.) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)		찰옥수수알밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 치즈소시지볶음(1.2.5.6.10 .12.13.16.) 골뱅이채소무침(5.6.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 고르곤졸라피자(2.5.6.10.1 2.13.15.)		깍두기볶음밥(5.6.9.10.13.) 달걀실파국(1.13.) 탕수육&소스 (2.5.6.10.11.12.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 군고구마		클로렐라밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.) 간소새우&칠리소스 (1.5.6.9.13.) 애너타리깨소스무침 (5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)		잡곡밥 브로콜리스프(2.5.6.13.) 포크커틀렛&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 사과오이무침(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)					
14		15		16		17		18					
칼슘기장밥 맑은콩나물국(5.6.) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 감자그라탕(2.5.6.10.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)		차수수밥 오징어무국(5.6.13.17.) 연두부달걀찜(1.2.5.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 공주밤찜빵(1.2.5.6.13.)		인도식카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18.) 스파게티&미트소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 닭꼬치구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(5.6.9.13.18.)		울무밥 불고기낙지탕(5.6.13.16.) 마파두부(5.6.12.13.16.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일		귀리밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 궁중떡볶음(5.6.13.16.) 고등어구이(2.7.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)					
21		22		23		24(방학식)		<div><p>식사 전 손을 깨끗하게</p></div>					
찰기장밥 동지팔죽(13.) 오리마늘구이&무쌈 (5.6.10.13.) 콩나물파채무침(5.) 백김치(5.6.9.13.18.)		찰현미밥 건새우아욱된장국 (5.6.9.13.) 지파이(5.6.15.) 오이지무침(13.) 총각김치u(5.6.9.13.18.) 과일		잔치국수or흰밥 (1.5.6.8.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 우리밀슈붕어빵(1.2.5.6.) 과일		잡곡밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.) 버팔로wing (2.5.6.12.13.15.18.) 가마보꼬어묵조림 (1.5.6.13.16.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 트리초코케익(1.2.5.6.13.)							
▶ 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.

★ 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, 19자)

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