



2021학년도
12~1월

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
20 현미밥 시금치된장국(5.6.13.18.) 코다리강정(2.5.6.12.13.) 오징어배초무침(5.6.13.17) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	21 찰보리밥 감자고추장찌개(5.6.13.16) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장(1.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 크림치즈딸기파이(1.2.5.6.)	22 카레라이스(2.5.6.10.13.) 닭고치구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 사과쥬스 (동지)팔시루떡	23 서리태조각콩밥(5.) 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 달걀찜(1.) 삼색나물(5.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	24 잡곡밥 닭곰탕(5.13.15.) 과일샐러드(1.2.5.12.13.) 등갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 레드롤케이크(1.2.5.6.13.)
27 울무밥 오징어무국(5.6.13.17.) 떡볶이&김말이u(1.5.6.13.) 달걀말이(1.10.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	28 찰현미밥 콩비지찌개(5.9.10.13.) 닭갈비(5.6.13.15.) 감자채볶음(13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 혼합과일(12.)	29 곤드레밥&양념장(5.6.13.) 미소된장국(5.6.13.) 폭찜(5.6.10.12.13.18.) 달래오이무침(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	30 차조밥 햄도듬찌개(2.5.6.9.10.13.) 오삼불고기(5.6.10.13.) 미역줄기맛살볶음 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일	31 찰기장밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일
1/3 귀리밥 관자살미역국(5.6.13.18.) 안동닭찜(5.6.13.) 삼색묵샐러드(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 꿀떡(5.13.)	1/4 울무밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 가자미살카레구이(2.5.6.13) 부추잡채(5.6.8.13.16.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	1/5 자장면&밥(선택식) (1.2.5.6.10.13.18.) 간풍기(5.6.12.13.15.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	1/6 약콩밥(5.) 들깨시락국(5.6.13.) 새우가스&소스(1.2.5.6.9.) 유기농무산구이김(13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일	1/7 흑미밥 채식육개장(5.6.9.13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 도토리묵무침(5.6.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 로하스우유(2.)
1/10 잡곡밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 가마보꼬어묵조림(1.5.6.13) 쫄면채소무침(5.6.13.) 고르곤피자 (2.5.6.10.12.13.15.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	1/11 통밀쌀밥(6.) 쇠고기무국(5.6.13.16.) 포크커틀렛&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 새송이파프리카볶음(5.6.13.18) 배추김치(5.6.9.13.18.)	1/12 추가밥 잔치국수(1.5.6.8.9.13.) 닭봉구이(2.5.6.12.13.15.) 소떡소떡볶음(5.6.10.12.13) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	1/13 흑미밥 북어계란국(1.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 옥수수치즈구이(1.2.5.6.13.18) 배추김치(5.6.9.13.18.) 대추토마토(12.)	1/14 차조밥 닭개장(5.6.9.13.15.) 마파두부(5.6.12.13.16.) 채식잡채(5.6.8.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일
1/17 귀리밥 감자수제비국(5.6.13.18.) 수제섭산적 (1.2.5.6.10.13.16.18) 두부계란구이(1.5.) 배추김치볶음(5.6.9.13.18.) 과일	1/18 차수수밥 꽃어묵국(1.5.6.13.16.18.) 피자맛떡볶이(2.5.6.10.12.13) 애너타리깨소스무침(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 티라미슈케이크(1.2.5.6.13.)	1/19 졸업식 중업식		

▶ 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 **녹색생활실천으로 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, 8계, 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.