



2022학년도
3월

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 삼일절	2 시업식, 입학식	3 카레라이스(2.5.6.13.15.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 우리밀슈붕어빵(1.2.5.6.) 사과쥬스(5.13.)	4 밥버거(1.2.5.9.13.) 달걀말이(1.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 유기농우유(2.)
7 김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.18.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 소떡소떡(1.2.6.10.15.) 과일	8 마파두부덮밥 (5.6.12.13.16.) 백김치(5.6.9.13.18.) 우리밀크로와상&딸기잼 (1.2.5.6.13.) 유기농요구르트(2.)	9 대통령 선거일	10 치킨마요덮밥(1.5.6.13.18.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일 밀크웨어퍼(1.2.5.6.)	11 자장밥(5.6.10.13.) 콘샐러드(1.5.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 감귤쥬스(5.13.)
14 칼슘현미밥 순두부버섯들깨탕(5.6.9.13.) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 베이컨스크램블에그 (1.2.6.10.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 수제마늘빵(1.2.5.6.13.)	15 약콩밥(5.) 미소된장국(5.6.13.) LA돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.) 청포묵김무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)	16 콩나물비빔밥&양념장 (5.6.16.) 감자양파국(5.6.13.16.) 고구마맛탕(13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	17 찰옥수수알밥 무된장국(5.6.13.) 포크커틀렛&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 참쌀콩멸치볶음(5.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)	18 통밀쌀밥(6.) 동태찌개(5.6.17.) 채식잡채(5.6.8.13.) 두부계란구이(1.5.) 배추김치볶음(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.)
21 흑미밥 만두국(1.5.6.10.13.16.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 감자채볶음(13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	22 찰기장밥 애호박된장찌개(5.6.13.) 치즈달걀비(2.5.6.13.) 콩나물오색채(2.5.6.10.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 짜먹는요구르트(2.)	23 멸치김주먹밥(5.6.13.) 어묵우동국(1.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 친환경딸기요구르트(2.) 과일	24 완두콩밥 돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16.) 코다리강정(2.5.6.12.13.) 오이더덕무침(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 우리쌀추로스(1.2.5.6.13.)	25 율무밥 들깨수제비국(5.6.13.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 감자그라탕(2.5.6.10.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일
28 차조밥 곤드레된장국(5.6.13.) 수제접산적 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 양상추키위샐러드 (1.5.6.12.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일	29 잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 오삼불고기(5.6.10.13.) 시금치무침(5.6.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 맛밤	30 잔치국수(1.5.6.8.9.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 망고그릭요거트(2.) 과일	31 차수수밥 짬뽕국(5.6.8.9.12.13.17.18.) 눈꽃치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16.) 애호박볶음(9.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 바나나라떼(2.)	

▶ 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(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.