



2023학년도
9월

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 칼슘기장밥 관자살미역국(5.6.13.18) 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 잡채(5.6.10.13) 열무김치(5.6.9.13.18) 우리밀말기웨이하퍼(1.2.5.6)
4 잡곡밥(5) 두부된장찌개(5.6) 찹스테이크 (1.2.5.6.12.13.16) 애스타리깨소스무침 (5.6.13) 배추김치(9) 과일	5 차수수밥 만두버섯전골 (1.5.6.10.16.18) 삼치데리야끼 (2.5.6.12.13.16.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 열무김치(9)	6 채소비빔밥&약고추장 (5.6.13.16) 어묵구운(1.5.6) 치킨퀘사디아 (2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 과일	7 흑미밥 북어계란국(1) 콩나물겨자채(5.13) 돈육철판볶음(5.6.10.13) 열무김치(9) 애플망고주스(13)	8 귀리밥 참치김치찌개(5.6.9) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 가지무침(5.6.13) 총각김치(9) 과일
11 찰보리밥 아욱된장국(5.6.18) 안동닭찜(2.5.6.13.15) 양상추딸기요거트샐러드 (1.2.5.12.13) 배추김치(9) 무농약우리밀칼슘핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18)	12 통밀쌀밥(6) 쇠고기무국(5.6.16) 오징어불고기(5.6.13.17) 동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16.18) 열무김치(9)	13 김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 미소된장국3(5.6) 감자버터구이(2) 배추김치(9) 과일	14 현미밥 육개장(1.5.6.16) 비엔나파프리카볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 배추김치(9)	15 차조밥 순두부백탕(5.6.8.9.18) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 새송이파프리카볶음 (5.6.13.18) 깍두기(9)
18 찰옥수수알밥 우렁된장찌개(5.6) 갯잎순대볶음 (2.5.6.10.13.16) 사과오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 흑임자호떡(1.2.5.6)	19 완두콩밥 짬뽕국(5.6.9.12.13.17.18) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.12) 요거트과일샐러드(1.2.5.13) 배추김치(9)	20 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 닭강정(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일 식물성요구르트(2)	21 울무밥 맑은콩나물국(5.6) 김치닭볶음(5.6.9.13.15) 도토리묵채소무침(5.6.13) 열무김치(9) 유기농오렌지주스(13)	22 흑미밥 돼지국밥(9.10.13.16) 삼치마요구이(1.2.5.6) 어묵채소볶음(1.5.6.13) 깍두기(9)
25 잡곡밥(5) 해물순두부찌개 (5.9.13.17.18) 복합(5.6.10.12.13.18) 감자채볶음 열무김치(9) 견과그레놀라바(4.5.6)	26 차수수밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 탄두리닭다리살구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 오이지무침(13) 깍두기(9)	27 곤드레밥&양념장(5.6.13) 쇠고기감자토란국(16) 갈비꽃이(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 송편 과일	28 추석연휴	29 추석

▶ 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.