



4월 급식·영양 소식

< 학생중심, 현장중심 교육 >

수지초등학교
문의처 : 영양관리실
☎031-262-5107

학생의 건강하고 행복한 삶을 만들어가는 학교급식~♪

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.														
	쌀 (백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어/ 갈치	오징어/ 꽃게	조기	다랑어/ 가공품	아귀	전복	두부/ 콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	원양산/ 국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
* 영양량 표시는 에너지/단백질/칼슘/철분 순입니다. ■ 식단은 학교사정과 식재료 수급으로 인해 변경될 수 있습니다. ■ 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생은 식단표를 꼭 확인하여 알레르기를 예방할 수 있도록 해주시고 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. 일부 양념제품의 경우 계란, 토마토, 호두 등을 사용한 제품과 같은 시설에서 제조한 양념을 사용하고 있으니 참고하시기 바랍니다. ■ 음식을 골고루 섭취함으로써 편식을 줄이도록 하며 정성껏 음식을 만든 조리종사자분들께 감사의 마음을 가집니다. ■ 우리학교는 일본산 수산물물을 사용하지 않습니다.		1 수요일은다먹는날	2 생일축하 식단	3
		훈제오리마늘쫄볶음밥 (5.6.13.18) 실파계란국(1.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 등근새우볶음(1.2.5.6.9.13) 김치(9)(자율배식) 매실주스 734.18/19.76/174.98/2.28	기장밥 소고기미역국(5.6.16) 참나물무침(13) 오리불고기(2.5.6) 배추김치(9) 오레오초코케익(1.2.5.6)	강황쌀밥 어묵김치콩나물국(5.6.9) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 건파래볶음(13) 백김치(9) 오렌지
6	7	8 수요일은다먹는날	9	10
흑미밥 콩가루배추국(5.6.16) 돼지고기버섯불고기(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.10.13) 나박김치(9) 키위	보리밥 육개장(5.6.16) 감자배이컨볶음(5.10) 코다리살장정(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 바나나	토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 감자크림스프(2.5.6.10.13.16) 구운채소/드레싱(5.6.12.13.14) 닭꼬치(5.6.12.13.15) 김치(9)(자율배식)	현미밥 감자탕(5.6.9.10) 콩나물맛살무침(1.5.6.8.13) 떡갈비스테이크 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 석박지(9) 파인애플	찹쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 유채나물무침(5.6.13) 달걀바베큐(6.12.13.15) 오이김치(9) 꿀떡
496.19/25.24/159.35/2.83	721.74/53.95/346.45/3.60	760.29/30.69/143.75/12.48	638.52/28.90/174.03/3.14	528.01/25.22/175.08/2.37
13	14	15 국 없는 날	16	17
검정콩밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 찜닭(5.6.12.13.15.18) 오이지매실무침(5.6.13) 백김치(9) 오렌지	보리밥 고추장찌개(5.6.10.13) 카레고등어튀김 (2.5.6.7.10.12.13.16.18) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 사과	하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 꿀치즈토마토(2.5.6.12.13.14) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13) 김치(9)(자율배식) 그릭요거트(2.5.6)	현미밥 오징어찌개(5.6.17) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13) 달다리살 오븐구이 (1.2.5.6.12.13.15) 총각김치(9) 맛김	기장밥 닭곰탕(5.6.15) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 건오징어채볶음(1.5.6.13.17) 오이김치(9) 워터젤리
548.05/27.18/213.57/2.50	673.20/23.74/217.77/2.38	827.39/21.23/225.54/2.32	427.79/25.35/383.77/2.96	541.71/28.34/217.12/2.56
20	21 면역력강화식단	22 수요일은다먹는날	23	24
클로렐라밥 감자옹심이(5.6.9.13.17) 숙주미나리무침(5.6.13) 대패삼겹볶음(5.6.10.13.18) 총각김치(9) 방울토마토(12)	조각서리태밥(5) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 취나물볶음(5.6) 삼치유자청구이(5.6.13) 배추김치(9) 사과	찹쌀밥(작은밥) 설렁탕(5.6.13.16) 도라지생채(5.6.13.17) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 김치(9)(자율배식) 망고바	강황쌀밥 삼색떡국(1.5.6.9.13) 청포묵무침 수제치킨(2.4.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 청포도주스(13)	차조밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 쫄면(5.6.13) 무말랭이김치 수육(5.10) 요구르트(2)
554.31/21.30/191.30/2.08	417.04/25.51/203.49/3.00	716.41/24.31/88.97/2.14	701.55/24.92/157.41/1.76	534.84/25.67/304.03/2.31
27	28	29 수요일은다먹는날	30	● 식중독 예방 6대 수칙 1. 손씻기 2. 익혀먹기 3. 끓여먹기 4. 세척, 소독하기 5. 칼, 도마 구분사용하기 6. 식재료 보관온도 지키기
현미밥 소고기무국(5.6.16) 견과류멸치볶음(2.5.6.13.14) 볶음김치(9.13) 스크램블에그(1.2.5.10.12.13) 사과파이(1.2.5.6)	홍국군살밥 황태감자국(1.5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 임연수여카레구이 (2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 파인애플	비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 미소장국(5.6) 파스타샐러드(1.2.5.6.13) 김치(9)(자율배식) 소떡소떡꼬치(1.5.6.10.12.13.15.16)	현미밥 순두부찌개 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치나물 나박김치(9) 골드키위	
459.81/20.72/175.90/3.31	500.41/20.31/194.30/4.65	677.63/24.74/150.73/1.89	489.13/27.59/115.14/3.62	