



3월 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
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	원양산/ 국내산	국내산	원양산	국내산
전복													
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
우유급식 안내 3월 우유급식 희망조사에서 전교생의 60%이상 희망할 시 4월부터 우유급식 시작 예정입니다.	3 생일축하식단 보리밥 감자미역국(5.6.13) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 시금치나물 배추김치(9) 룰케익(1.2.5.6) 463.72/27.87/199.83/4.18	4 입학 축하의 날 자장밥(1.5.6.10.13.16) 오이지무침(13) 유린기(5.6.13.15.18) 배추김치(9)(자율배식) 배즙(13) 입학축하백설기 662.96/30.32/129.58/1.39	5 혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.13) 청포묵무침 혼제오리(1.2.5.6) 총각김치(9) 한라봉 545.01/20.39/197.25/2.51	6 발아현미밥 순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물무침 나박김치(9) 딸기 478.95/27.37/165.05/2.83
9	10	11 수요일은다먹는날	12	13
흑미밥 얼갈이된장국(5.6.9) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 건오징어채볶음(1.5.6.13.17) 총각김치(9) 파인애플 462.61/24.02/220.99/2.17	보리밥 육개장(5.6.16) 찜닭(5.6.12.13.15.18) 두부샐러드(5.6.13) 깍두기(9) 키위 549.82/28.85/235.34/3.30	비빔밥/ 약고추장(5.6.13.16) 실파계란국(1.13) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 파김치(9)(자율배식) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 청귤주스(13) 713.15/30.66/179.75/2.68	현미밥 설렁탕(5.6.13.16) 도라지생채(5.6.13.17) 임연수어카레구이(2.5.6.12.13.16) 석박지(9) 사과 530.32/21.73/47.49/4.49	강황쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 치커리토마토무침(12.13) 닭봉바베큐(6.12.13.15) 백김치(9) 천혜향 450.57/23.50/196.83/1.86
16	17	18 수요일은다먹는날	19	20
옥수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 잡채(5.6.10.13) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.13) 총각김치(9) 오렌지 601.04/18.25/240.09/2.51	보리밥 어묵국(1.5.6.9.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 떡갈비스테이크 (5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 감자빵 645.93/26.22/194.48/2.93	곤드레나물밥/간장양념장 (5.6.16) 황태감자국(1.5.6) 수제순살치킨(5.6.12.13.15) 후렌치후라이(2.5.6.12) 배추김치(9)(자율배식) 요거트(1,2) 703.16/32.08/280.80/2.77	현미밥 오징어국(5.6.17) 참나물오이초무침(5.6.13) 돈육불고기(5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 바나나(12) 455.55/24.71/106.37/3.15	기장밥 쇠고기무국(5.6.16) 쫄면(5.6.13) 코다리살강정(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 한라봉 770.65/52.48/351.49/3.42
23	24 면역력강화식단	25 국 없는 날	26	27
클로렐라밥 감자옹심이국(5.6.9.13.17) 미역줄기볶음(5.6.13) 오리불고기(2.5.6) 배추김치(9) 사과 559.74/20.09/241.56/3.80	찹쌀밥 닭곰탕(5.6.15) 무줄리멸치볶음(2.5.6.13) 배추김치(9) 소떡소떡꼬치 (1.5.6.10.12.13.15.16) 파인애플 653.95/29.53/152.43/2.65	단호박카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16) 과일샐러드(1.2.5.6.12) 떡볶이(1.5.6.13) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9)(자율배식) 747.01/23.69/137.61/1.82	보리밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 어묵볶음(1.5.6.13) 삼치유자청구이(5.6.13) 총각김치(정책연구)(9) 요구르트(2) 564.91/28.87/206.21/1.71	현미밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.9.10.13) 콩나물오색채(1.5.6.8.13) 무말랭이김치 골드키위푸레(13) 719.96/26.63/266.78/2.96
30	31	입학을 축하합니다. ■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 해주십시오 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 수산물을 사용하지 않습니다.		
차조밥 감자탕(5.6.9.10) 취나물볶음(5.6) 치킨스테이크(2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 오렌지 497.62/30.87/245.38/3.70	보리밥 찜닭(5.6.9.10.13.17.18) 오이부추겉절이(13) 등심탕수육(1.5.6.10) 총각김치(9) 사과 606.81/18.09/171.82/8.41			