



6월 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 ⑧계 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
1 생일축하의 날	2	3	4	5
보리밥 소고기미역국(5.6.16) 매운갈비찜(5.6.10.13.18) 유채나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 도넛(1.2.5.6)	흑미밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 돈육볶음(5.6.10.13.18) 어묵잡채1(1.5.6.9.10.13.17) 열무김치(9) 방울토마토(12)	지방선거일	발아현미밥 실파계란국(1.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 떡갈비스테이크 (5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 친환경수박	강황쌀밥 육개장(5.6.16) 연근사과샐러드(5.6.13) 치킨스테이크 (2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 바나나
586.54/25.57/218.77/2.54	611.46/23.83/247.13/2.61		592.51/23.83/199.52/3.04	400.07/23.60/250.10/2.16
8	9	10 입학100일축하	11	12
홍국군살밥 소고기무국(5.6.16) 콩나물맛살무침(1.5.6.8.13) 닭갈비(5.6.13.15) 총각김치(9) 하트파이(1.2.5.6)	보리밥 어묵국(1.5.6.9.13) 쇠고기매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 건파래볶음(13) 나박김치(9) 오렌지	강황쌀밥(작은밥) 자장면(1.5.6.10.13.16) 꿀치트토마토(2.5.6.12.13.14) 껌바로우(1.5.6.10.12.13) 파김치(9)(자율배식) 마카롱(1.2.6)	울무밥 황태콩나물국(1.5.6.9) 돼지고기김치찌침(5.6.9.10.13) 건오징어채볶음(1.5.6.13.17) 백김치(9) 청포도	보리밥 삼색떡국(1.5.6.9.13) 열무된장무침(5.6.13) 코다리살강정(5.6.12.13.18) 총각김치(9) 천혜향캡젤리
570.84/27.63/200.26/2.58	485.41/28.75/211.11/3.86	725.27/26.23/268.51/2.07	469.21/25.60/217.88/2.21	759.72/53.14/404.89/3.82
15	16	17수요일은다먹는날	18	19 단오
혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 감자베이컨볶음(5.10) 총각김치(9) 방울토마토(12)	보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 치커리토마토무침(12.13) 모차치즈볼(1.2.5.6) 임연수여카레구이 (2.5.6.12.13.16) 석박지(9)	곤드레나물밥/간장양념장 (5.6.16) 미소된장국(5.6) 치즈떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 치킨텐더샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 열무김치(9)(자율배식)	발아현미밥 순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 찜닭(5.6.12.13.15.18) 숙주미나리무침(5.6.13) 배추김치(9) 바나나	검정콩밥(5) 열갈이된장국(5.6.9) 오이지매실무침(5.6.13) 훈제오리(1.2.5.6) 나박김치(9) 수리취꿀떡
546.45/26.76/200.10/2.55	512.38/26.12/239.07/4.57	636.10/23.42/210.71/2.75	495.05/27.64/198.44/3.15	503.59/16.65/261.09/2.29
22	23	24수요일은다먹는날	25	26
흑미밥 감자미역국(5.6.13) 훈제돈육바베큐(5.6.10) 오이부추겉절이(13) 백김치(9) 오렌지	강황쌀밥 감자탕(5.6.9.10) 망고어린잎샐러드(1.2.5.6.13) 카레고등어튀김 (1.2.5.6.7.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 살구잼파이(1,2,13)	참쌀밥(작은밥) 설렁탕(5.6.13.16) 도라지생채(5.6.13.17) 수제치킨(2.4.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9)(자율배식) 딸기팝(1.2.5)	클로렐라밥 오징어찌개(5.6.17) 시금치맛살무침(1) 닭봉바베큐(6.12.13.15) 오이김치(9) 친환경수박	차조밥 황태감자국(1.5.6) 쌈채소/쌈장(1.5.6.13) 볶음김치(9.13) 돈육양념구이(5.6.10.13) 요거트(2)
421.56/31.45/110.46/1.57	694.64/26.94/234.62/2.48	750.83/31.19/81.49/2.03	417.96/23.83/185.79/2.34	632.46/29.73/348.66/2.56
29	30	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 가집시다. ■ 우리학교는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다.		
가바쌀밥 닭곰탕(5.6.15) 굴뱅이&소면(5.6.13.17) 두부등심탕수육(1.5.6.13.18) 백김치(9) 키위	녹차카테킨쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16) 스크램블에그(1.2.5.10.12.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 맛김			
657.03/24.31/190.52/2.28	541.36/20.82/149.89/2.17			