



9월 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
식중독 예방 6대 수칙 1. 손씻기 2. 익혀먹기 3. 끓여먹기 4. 세척, 소독하기 5. 칼, 도마 구분사용하기 6. 식재료 보관온도 지키기	1 생일축하식단 홍국찜쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 닭고기김치찌침(5.6.9.13.15) 건오징어채볶음(5.6.13.17) 오이김치(9) 약과도넛(1.2.5.6) 535.59/26.32/192.91/2.22	2 입학 축하의 날 비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 실파계란국(1.13) 회오리감자(5.6) 닭봉바베큐(6.12.13.15) 열무김치(9)(자율)	3 발아현미밥 고추장찌개(5.6.10.13) 견과류멸치볶음(2.5.6.13.14) 스크램블에그(1.2.5.10.12.13) 김자반(13) 나박김치(9)	4 강황쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 연근사과샐러드(2.5.6.13.14) 코다리살강정(2.5.6.12.13) 깍두기(9) 바나나 698.14/49.25/319.50/3.12
7	8	9 수요일은다먹는날	10	11
칼슘강화보리밥 콩나물국(1.5.6.9) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 치킨스테이크(2.5.6.12.13.15.16) 백김치(9) 하트파이(1.2.5.6) 458.10/27.17/193.16/2.30	홍국찜쌀밥 감자탕(5.6.9.10) 오이지매실무침(5.6.13) 생선까스(1.2.5.6),타르소스 깍두기(9) 파인애플 666.25/30.91/307.55/2.91	강황찜쌀밥 설렁탕(5.6.13.16) 도라지생채(5.6.13.17) 수제치킨(2.4.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9)(자율) 아이스조각망고 763.91/31.37/124.89/2.08	현미밥 육개장(5.6.16) 어묵잡채(1.5.6.9.10.13.17) 임연수어카레구이(2.5.6.12.13.16) 나박김치(9) 포도 423.63/18.38/116.40/4.95	클로렐라찜쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.9.16) 숙주미나리무침(5.6.13) 오리불고기(5.6) 배추김치(9) 솜사탕 584.06/21.56/189.06/2.55
14	15	16 수요일은다먹는날	17	18
현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시금치무침(5.6.13) 떡갈비스테이크(5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 키위 635.76/24.15/136.36/3.74	혼합잡곡밥(5) 된장찌개(5.6.9) 콩나물맛살무침(1.5.6.8.13) 돈육볶음(5.6.10.13.18),쌈채소 볶음김치(9.13) 오렌지 545.15/23.43/238.41/2.29	자장밥(1.5.6.10.13.16) 꼬들단무지 꿀치즈토마토(2.5.6.12.13.14) 등심탕수육(1.5.6.10) 깍두기(9)(자율) 워터젤리 713.97/17.38/165.38/7.40	보리밥 감자옹심이국(5.6.9.13.17) 매운갈비찜(5.6.10.13.18) 청포묵무침 배추김치(9) 방울토마토(12) 485.74/21.61/182.30/2.23	혼합잡곡밥(5) 비빔냉면(3.5.6.16) 콩가루배추국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.9.10.13) 무말랭이김치 요구르트(2) 738.39/30.49/282.03/3.13
21	22	23 수요일은다먹는날	24 추석연휴	25 추석
강황찜쌀밥 어묵국(1.5.6) 숙주오이냉채(13) 피자소떡(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 과채주스(5.13) 570.04/22.73/193.16/3.27	현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 찜닭(5.6.12.13.15.18) 우엉채튀김(5.6.13) 총각김치(9) 살구잼파이(1.2.5.6) 659.10/25.33/137.39/2.69	소고기볶음밥(2.5.6.13.16.18) 떡볶이(1.5.6.13) 훈제오리(1.2.5.6) 배추김치(9)(자율) 초코오란다(2.5) 727.51/20.10/69.46/2.42		
28	29	30 수요일은다먹는날	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 수산물을 사용하지 않습니다.	
재량휴업일	보리밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 돼지고기김치찌침(5.6.9.10.13) 콘치즈구이(1.2.5.6.13) 백김치(9) 포도 519.96/20.60/337.73/2.03	카레라이스(2.5.6.12.13.15.16) 잡채(5.6.10.13) 치즈카츠(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9)(자율) 컵젤리 701.43/24.36/162.70/2.53		