



2021학년도
3월

건강과 영양이 보이는 **학교급식**

- 발행인 교장
- 지도 교감
- 편집 영양사
- 윗터골초등학교
- 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717
- 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>

월요일		화요일		수요일(그린데이)		목요일		금요일					
1		2		3		4		5					
삼일절		개학식 입학식		가바현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 달걀말이(1.10.) 콩나물무침(5.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 바움쿰헨(1.2.5.6.)		찰보리밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.) 가자미살카레구이(2.5.6.13.) 모듬묵무침(5.6.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 치즈스틱(1.2.5.6.)		흑미밥 들깨시락국(5.6.13.) 오이무침(5.6.13.) 허니버터치킨(2.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 유기농우유(2.)					
8		9		10		11		12					
잡곡밥 두부된장찌개(5.6.13.) 함박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일		차수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18) 삼치마요구이(1.2.5.6.13) 알감자버터구이(2.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일		자장밥(5.6.10.13.) 꿔바로우&소스 (1.5.6.10.13.18.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 모듬과일(파인,포도,키위)		칼슘카테킨쌀밥 순두부버섯탕(5.6.9.13.) 닭다리살데리야끼 (5.6.13.15.18.) 청포묵김무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일		귀리밥 맑은콩나물국(5.6.) 제육볶음(5.6.10.13.) 감자전(1.2.6.10.) 배추김치u(5.6.9.13.18.) 딸바라떼(1.2.3.13.)					
15		16		17		18		19					
칼슘기장밥 육개장(1.5.6.8.13.) 잡채(5.6.8.10.13.) 고등어구이(2.7.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일		녹두밥 설렁탕(2.5.6.13.16.) 닭갈비(5.6.13.15.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 대추방울토마토(12.)		달걀볶음밥(1.2.5.6.9.10.) 감자국(13.16.) 등갈비구이(5.6.10.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일		완두콩밥 황태무국(5.6.13.) 참스테이크(1.2.5.6.12.13.16.) 유기농돌김자반(13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 우리밀칼슘파배기 (1.2.5.6.13.)		서리태조각콩밥(5.) 오징어무국(5.6.13.17.) 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 갯잎순볶음(5.6.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일					
22		23		24		25		26					
울무밥 쇠고기우거지국(5.6.16.) 삼치데리야끼(2.5.6.12.13.16) 감자채볶음(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일		통밀쌀밥(6.) 닭떡국(5.6.13.15.) 두부조림(5.6.) 오징어배추무침(5.6.13.17.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.)		김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 맑은장국(5.6.13.) 소떡소떡(5.6.10.12.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 제주감귤쥬스		칼슘현미밥 근대된장국(5.6.9.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 콩나물오색채(2.5.6.10.) 배추김치(5.6.9.13.18.)		약콩밥(5.) 짬뽕국(5.6.8.9.12.13.17.18) 스파게티&미트소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 진미채땅콩버터볶음(1.2.4.5.13.17.) 배추김치(5.6.9.13.18.)					
29		30		31		<div></div> <div>식사 전 손을 깨끗하게</div>							
차수수밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 간장닭강정(2.4.5.6.13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 꿀떡(5.13.)		흑미밥 들깨수제비국(5.6.13.) 오징어볶음(5.6.13) 감자그라탕(2.5.6.10.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일		곤드레밥&양념장(5.6.13.) 미역된장국(5.6.13.) 미트볼떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 유기농무산구이김(13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)									
▶ 식재료 의 원산지	쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	낙지	동태	고등어	오징어	꽃게	두부	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

- ★ 급식시간에 습관적으로 음식을 먹지 않거나 남기는 학생이 있습니다. 우리의 자녀들이 먹기 싫은 것도 먹어보도록 노력하고 음식을 남기지 않는 습관을 기르도록 가정에서도 일러주시면 올바른 식습관이 형성될 수 있습니다.
- ★ 매월 첫째 날은 **생일축하의 날** 입니다.
- ★ 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, 8계, 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.
- ★ 급식실 정수기는 **코로나-19로 폐쇄**하였습니다. 개인 물병을 지참토록 부탁드립니다.
- ★ 급식관련 궁금한 사항, 학생의 급식곤란 등 고려해야 할 사항이 있는 경우 담임선생님과 상담해 주세요.