



2020학년도
11월

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					
2		3		4		5		6					
찰기장밥 관자살미역국(5.6.13.18.) 대구살강정(2.4.5.6.12.13.) 모듬묵무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일		차조밥 무.팽이된장국(5.6.13.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 오이배무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 햇케이크(1.2.5.6.13.)		카레라이스(2.5.6.10.13.) 깻잎닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일 유기농요구르트(2.)		통밀쌀밥(6.) 오징어무국(5.6.13.17.) 삼치옛장조림(2.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 과일		녹두밥 닭개장(5.6.9.13.15.) 바삭불고기(5.6.13.14.16.18.) 부추양파무침(13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일					
9		10		11		12		13					
잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 닭다리살데리야끼(5.6.13.15.18.) 요구르트과일샐러드(1.2.5.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 꼬마찐빵(1.2.5.6.13.)		울무밥u 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) 등갈비구이(5.6.10.13.) 근대무침(5.6.) 배추김치(5.6.9.13.18.)		김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 꽃어묵국(1.5.6.13.16.18.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 우리쌀추로스(1.2.5.6.13.) 양팡요구르트(2.)		귀리밥 순두부백탕(5.6.9.13.) 오징어삼겹불고기(5.6.10.13.17.) 애호박볶음(9.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 치즈스틱(1.2.5.6.)		가바현미밥 북어계란국(1.13.) 닭봉구이(2.5.6.12.13.15.) 오이부추무침(13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 과일					
16		17		18		19		20					
서리태조각공밥(5.) 짬뽕국(5.6.8.9.12.13.17.18.) 잡채(5.6.8.10.13.) 달걀말이(1.10.) 배추김치(5.6.9.13.18.)		찰현미밥 설렁탕(2.5.6.13.16.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.) 참쌀콩멸치볶음(5.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)		양송이전복죽(13.18.) 추가밥 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.) 하트별떡볶이(1.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 모듬과일		흑미밥 감자수제비국(5.6.13.18.) 떡갈비(1.2.5.6.10.13.16.) 두부계란구이(1.5.) 배추김치볶음(5.6.9.13.18.)		찰기장밥 우렁된장찌개(5.6.13.) 가자미살카레구이(2.5.6.13.) 탕평채(5.6.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.)					
23		24		25		26		27					
잡곡밥 동태찌개(5.6.13.) 미트볼떡케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 미역줄기맛살볶음 깍두기(5.6.9.13.18.)		차수수밥 아욱된장국(5.6.13.) 큐브스테이크(1.2.5.6.12.13.16.) 옥수수치즈구이(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일		멸치김주먹밥(5.6.13.) 우동(1.5.6.13.) 소떡소떡(1.2.6.10.15.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일		차조밥 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 치킨커틀렛.소스(1.2.5.6.12.13.15.) 숙주미나리무침(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일		차수수밥 갈비탕(1.5.6.8.13.16.) 맛살햄어묵볶음(1.2.5.6.10.13.18.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일					
30		★ 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, 8게, 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.											
▶ 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