



2021년도
1~2월

건강과 영양이 보이는 **학교급식**

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

월요일	화요일	수요일(그린데이)	목요일			금요일							
1/4 흑미밥 관자살미역국(5.6.13.18.) 미트볼떡케찹조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치무침(5.6.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 우리밀에그타르트 (1.2.5.6.13.)	1/5 칼슘기장밥 돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16) 오징어불고기(5.6.13.17.) 감자채볶음(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	1/6 가츠동(1.2.5.6.10.13.) 맑은장국(5.6.13.) 단무지무침(13.) 크로크무슈(1.2.6.10.15.18) 과일	1/7 차수수밥 아욱된장국(5.6.8.9.13.18.) 닭갈비(5.6.13.15.) 맛살옥수수전(1.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)			1/8 잡곡밥 황태채콩나물국(5.6.13.) 메추리알곤약조림 (1.5.6.13.) 삼색나물(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일							
1/11 찰현미밥 해물순두부찌개 (5.9.13.17.18.) 닭감자조림(5.6.13.15.) 유기농무산구이김(13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 우리쌀추로스(1.2.5.6.13.)	1/12 울무밥 애호박된장찌개(5.6.13.) 가자미살카레구이(2.5.6.13) 콩나물무침(5.) 배추김치볶음(5.6.9.13.18) 우리밀사과파이(1.2.5.6.13)	1/13 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 부추달걀국(1.5.6.9.13.) 밥자장소스(2.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 바나나초코한케이크 (1.2.5.6.13.)	1/14 통밀쌀밥(6.) 찜봉국(5.6.8.9.12.13.17.18) 돼지불고기(5.6.10.13.) 애호박볶음(9.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 감귤쥬스(1.2.3.)			1/15 귀리밥 육개장(1.5.6.8.13.) 삼치테리야끼 (2.5.6.12.13.16.) 두부계란구이&양념장 (1.5.6.13) 배추김치(5.6.9.13.18.)							
1/18 서리태조각공밥(5.) 들깨무채국(5.6.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 연근조림(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	1/19 찰보리밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 떡볶이&김말이(1.5.6.13.) 해물부추전(1.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	1/20 해시라이스 (1.2.5.6.12.13.16.) 치킨케사디아 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	1/21 흑미밥 감자수제비국(5.6.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어배추무침(5.6.13.17) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일			1/22 찰옥수수알밥 근대된장국(5.6.13.18.) 안동닭찜(5.6.13.) 과일샐러드(1.2.5.12.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 꿀떡(5.13.)							
1/25 잡곡밥 애호박고추장찌개(5.6.13.) 치킨핑거&크림소스 (1.2.5.6.13.15.16.) 오이부추무침(13.) 백김치(5.6.9.13.18.)	1/26 차수수밥 시금치된장국(5.6.9.13.) 탕수육&소스 (2.5.6.9.10.13.) 미역줄기볶음 깍두기(5.6.9.13.18.)	1/27 곤드레밥&양념장(5.6.13.) 제철국(1.5.6.13.18.) 달걀말이(1.10.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 팔미어콜파이(1.2.5.6.13.)	1/28 차조밥 콩비지찌개(5.9.10.13.) 고등어구이(2.7.13.) 청포묵김무침(5.6.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일			1/29 완두콩밥 닭곰탕(5.13.15.) 깻잎순대볶음(5.6.10.13.) 두부볶음(5.6.13.16.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일							
2/1 찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 닭다리살테리야끼 (5.6.13.15.18.) 오이더덕무침(5.6.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.)	2/2 통밀쌀밥(6.) 어묵국(1.5.6.13.18.) 포크커틀렛&소스 (1.2.5.6.10.12.13) 쫄면채소무침u(5.6.13.) 백김치u(5.6.9.13.18.)	2/3 카레라이스(2.5.6.13.15.) 깻잎닭강정 (2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 요구르트(2.) 과일	2/4 가바현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 삼치구이 숙주미나리무침(13.) 총각김치u(5.6.9.13.18.) 과일			2/5 잡곡밥 쇠고기우거지국(5.6.16.) 잡채(5.6.8.10.13.) 크랜베리견과열치볶음(4. 5.6.9.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)							
2/8 차조밥 오징어무국(5.6.13.17.) 가마보꼬어묵조림 (1.5.6.13.16.) 독일식감자전(1.2.6.10.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 우리밀밤식빵(1.2.5.6.13.)	2/9 울무밥 떡국(1.5.6.13.16.) 치킨커틀렛.소스 (1.2.5.6.12.13.15.) 멸치감자반볶음(9.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)	2/10 콩나물비빔밥&양념장 (5.6.16.) 맑은쇠고기감자국(13.16.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 흑임자호떡(1.2.4.5.6.13.14) 과일	2/15(월) 찰보리밥 무된장국(5.6.13.) 스파게티&미트소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 달걀찜(1.) 백김치(5.6.9.13.18.)			2/16(화) 잡곡밥 오색감자옹심이국(1.5.6.13) 돈육고추장볶음(5.6.10.13) 새송이파프리카볶음 (5.6.13.18.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 치즈케익(1.2.5.6.13.)							
▶ 식재료	쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	낙지	동태	고등어	오징어	꽃게	두부	콩
의 원산지	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 알려주시면 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, 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-급식소식에 서 확인할 수 있습니다.