



2021학년도
5월

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
3 잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 노각참외무침(5.6.13.) 잡채(5.6.8.10.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 모듬과일	4 카레라이스(2.5.6.13.15.) 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 각두기(5.6.9.13.18.) 유기농우유(2.) 플레인마카롱(아몬드) (1.2.5.6.)	5 어린이날	6 재량휴업일	7 재량휴업일
10 통밀쌀밥(6.) 오색감자옹심이국(1.5.6.13.) 돈수육(5.6.10.) 양배추쌈&쌈장(1.5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 애플망고주스	11 귀리밥 꽃어묵국(1.5.6.13.16.18.) 오이지무침(13.) 스파게티&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 각두기(5.6.9.13.18.) 마늘빵(스틱)(1.2.5.6.)	12 각두기볶음밥(5.6.9.10.13.) 달걀실파국(1.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.) 백김치(5.6.9.13.18.) 유기농요구르트(2.)	13 찰현미밥 무된장국(5.6.13.) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) 브로콜리양송이볶음 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	14 가바현미밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.) 연어스테이크&소스 (1.2.5.13.) 애호박볶음(9.13.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 블루베리크림치즈찰떡 (2.6.)
17 귀리밥 백짬뽕국 (5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.) 김치묵무침(5.6.9.13.18.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일	18 울무밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 닭갈비(5.6.13.15.) 시금치무침(5.6.) 열무김치(5.6.9.13.18.) 과일	19 석가탄신일	20 찰보리밥 오징어무국(5.6.13.17.) 족발(1.2.5.6.10.12.13.) 오이부추무침u(13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	21 흑미밥 두부고추장찌개(5.6.13.18.) 닭다리살데리야끼 (5.6.13.15.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일
24 찰옥수수알밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 치즈소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 요구르트과일샐러드 (1.2.5.13.) 각두기(5.6.9.13.18.) 과일	25 차수수밥 한우사골만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 가자미살카레구이(2.5.6.13.) 탕평채(5.6.13.) 배추김치u(5.6.9.13.18.)	26 자장면&밥(선택식) (1.2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 간풍기(5.6.12.13.15.) 각두기(5.6.9.13.18.) 과일	27 잡곡밥 콩비지찌개(5.9.10.13.) 대구살강정(2.5.6.12.13.) 모듬묵무침(5.6.13.) 각두기(5.6.9.13.18.) 과일	28 울무밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 코다리무침(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 사과주스
31 차조밥 들깨시락국(5.6.13.) 오징어삼겹불고기 (5.6.10.13.17.) 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.13.18.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 워터젤리(13.)				

▶ 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, 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.