



2023학년도  
7~8월

건강과 영양이 보이는 **학교급식**

웃 터골 초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지 : <http://www.usturgol.es.kr>

| 월요일  | 화요일  | 수요일 (잔반없는 날)  | 목요일  | 금요일   |
|--|--|---|--|---|
| 7/3<br>잡곡밥(5)<br>쇠고기미역국(5.6.16)<br>돼지갈비(표고)찜(5.6.10.13)<br>녹두전(1.5.6.10)<br>깍두기(5.6.9.13.18)<br>크로칸슈(1.2.5.6)      | 7/4<br>통밀쌀밥(6)<br>떡국(1.5.6.16)<br>근대된장무침(5.6.13)<br>생면어스테이크,소스(1.2.5.6)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>워터젤리                         | 7/5<br>곤드레밥&양념장(5.6.13)<br>무된장국(5.6.13)<br>탕수육,소스(2.5.6.10.12.13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>과일  | 7/6<br>차수수밥<br>콩비지찌개(5.9.10.13)<br>오징어돈육불고기(5.6.10.13.17)<br>미역줄기볶음<br>총각김치(5.6.9.13.18)<br>마늘바게트(2.5.6)                     | 7/7<br>찰보리밥<br>우렁된장찌개(5.6)<br>가자미살카레구이(2.5.6.13)<br>오이부추무침(13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>과일   |
| 7/10<br>흑미밥<br>황태채콩나물국(5.6)<br>닭볶음(5.6.13.15)<br>베이컨감자전(1.2.6.10)<br>백김치(5.6.9.13.18)<br>우리쌀와플(1.2.5.6.13)         | 7/11<br>칼슘기장밥<br>닭다리참쌀삼계탕(13.15)<br>애호박겉절이(1.6)<br>노각참외무침(5.6.13)<br>깍두기(5.6.9.13.18)<br>초당옥수수                               | 7/12<br>카레라이스(2.5.6.13.15)<br>코다리장정(5.6.12.13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>대추방울토마토(12)<br>요구르트(2)   | 7/13<br>찰현미밥<br>돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18)<br>오이아삭이고추무침(5.6.13)<br>캠핑구이(상추,쌈장)(2.5.6.10.13.15.16)<br>깍두기(5.6.9.13.18)<br>딸바라떼(2) | 7/14<br>녹두밥<br>섞어찌개(5.6.9.13.17.18)<br>스파게티&미트소스(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>두부조림(5.6)<br>총각김치(5.6.9.13.18)                                   |
| 7/17<br>찰옥수수알밥<br>가쓰오팽이국(5.6.13)<br>닭살샐러드(1.4.5.13.15)<br>마파두부(5.6.10.13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>과일               | 7/18<br>울무밥<br>들깨열갈이국(5.6.13)<br>제육볶음(5.6.10.13)<br>부추달걀부침(2.13)<br>총각김치(5.6.9.13.18)<br>샤인머스켓쥬스(13)                         | 7/19<br>현밥<br>돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.18)<br>일식돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)<br>깍두기(5.6.9.13.18)<br>과일   | 7/20<br>잡곡밥(5)<br>별난떡국(1.5.6.16)<br>오징어배추무침(5.6.13.17)<br>달걀말이(1.10)<br>열무김치(9)<br>과일  | 7/21<br>완두콩밥<br>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>감자조림(5.6.13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>고구마크림치즈파이(1.2.5.6) |
| 7/24<br>흑미밥<br>오이냉국(5.6.13)<br>닭찜(5.6.13.15)<br>깍아순볶음(5.6)<br>열무김치(5.6.9.13.18)<br>아이스홍시                           | 7/25 <여름방학식><br>잡곡밥(5)<br>어묵국(1.5.6.13.18)<br>로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.16)<br>돈불고기낙지볶음(5.6.10.13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>요구르트(2) | [7월 희망신청자 우유대금 안내]<br>급식기간 : 7.3~7.25(17일)<br>1~6학년 : 17일*480원=8,160원<br>유치원생 : 15일*480원=7,200원<br>*우유대금은 수시로 인출되오니 확인바랍니다.<br>*8월 우유대금은 4,800원 예상됩니다.. 추후 변동시 안내될 예정입니다. |  | 8/18 <개학식><br>흑미밥<br>쇠고기미역국(5.6.16)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>채식잡채(5.6.13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>과일  |
| 8/21<br>흑미밥<br>게살새우달걀탕(1.5.6.8.9.13.18)<br>돈육자장볶음(2.5.6.10.13)<br>시금치무침(5.6)<br>깍두기(5.6.9.13.18)<br>과일             | 8/22<br>통밀쌀밥(6)<br>들깨무채국(5.6.13)<br>대구살강정(2.5.6.12.13)<br>꽃맛살샐러드(1.5.6.8.9.13.18)<br>배추김치(5.6.9.13.18)                       | 8/23<br>콩나물비빔밥&양념장(5.6.16)<br>미소된장국(5.6.13)<br>달걀찜(1)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>치즈어묵바(1.2.5.6)  | 8/24<br>울무밥<br>오징어무국(5.6.13.17)<br>달걀비(5.6.13.15)<br>콩나물무침(5)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>망고아이스                                  | 8/25<br>잡곡밥(5)<br>동태찌개(5.6)<br>꼭창(5.6.10.12.13.18)<br>연근땅콩조림(4.5.6.13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>과일   |
| 8/28<br>귀리밥<br>조갯살근대국(5.6.13.18)<br>스윗돈강정(1.2.5.6.10.13)<br>청포묵김무침(5.6.13)<br>배추김치(5.6.9.13.18)<br>유기농감귤쥬스u(1.2.3) | 8/29<br>차조밥<br>도토리묵냉국(5.6.9.13)<br>수제삽살떡(1.2.5.6.10.13.16.18)<br>열무된장무침(5.6)<br>깍두기(5.6.9.13.18)<br>과일                       | 8/30<br>김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>유부된장국(5.6.13)<br>치킨너겟.소스(1.2.5.6.15)<br>열무김치(5.6.9.13.18)<br>우리밀에그타르트(1.2.5.6)  | 8/31<br>울무밥<br>채식육개장(5.6.13)<br>고등어구이(2.7)<br>고구마순들깨볶음(5.6)<br>깍두기(5.6.9.13.18)<br>사과요거트(2)                                  |   |

| ▶ 식재료의 원산지 | 쌀   | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 김치류 | 낙지  | 명태류  | 고등어 | 오징어 | 꽃게  | 다랑어        | 주꾸미 | 두부  | 콩   |
|------------|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|------------|-----|-----|-----|
|            | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산, 인도네시아 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

★ 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.