



교훈

성실

5월 급식 식단표

- 발행처: 장호원고등학교
- 발행인: 교 장 박장제
- 편집인: 영양교사 이희정

• 문의처 : 영양관리실(031-643-5001) 학교급식에 대해 궁금하시거나 기타 건의사항이 있으시다면 연락 주시기 바랍니다.

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금										
<div>< 식품 알레르기 정보 ></div> <div>①난류. ②우유. ③메밀. ④땅콩. ⑤대두. ⑥밀. ⑦고등어. ⑧게. ⑨새우. ⑩돼지고기. ⑪복숭아. ⑫토마토. ⑬아황산염. ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자</div> <div>식단표 옆에 번호로 표시합니다.</div> <div>※ 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> <div>* 식단 아래 숫자는 열량(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)량을 나타냅니다.</div>			<div>1(생일자의 날)</div> <div>현미참쌀밥 들깨미역국(5.6) 단호박돼지갈비찜 (5.6. 10. 13) 삼색목야채무침(5.6) 배추김치(9) 사과주스/감귤주스 자율선택 사과주스 or 감귤주스 930.8/47.4/250.8/3.8</div>	<div>2</div> <div>찰기장밥 육개장 (1.2.5.6.9. 10. 15. 16. 17. 18) 너비아니육전 (1.2.5.6. 10. 16. 18) 도라지오이생채(5.6) 배추김치(9) 망고푸딩 656.7/27.2/223.8/4.0</div>										
<div>5(어린이날, 부처님오신날)</div> <div>6(대체공휴일)</div> <div>7</div> <div>※ 2025년도 자율선택급식 안내</div> <div>자율선택 식단의 경우 학생이 스스로 메뉴를 선택하여 배식 받음</div> <div>주 1~2회 정도 자율선택식단이 제공</div> <div>※ 다문화 교육 주간 안내</div> <div>21일, 28일, 30일 다문화 음식 제공 (다양한 나라의 음식 체험)</div>			<div>8(전국연합학력평가)</div> <div>찰옥수수밥 단호박카레소스 (2.5.6. 10. 12. 13. 16) 돈육땅콩강정 (1.2.4.5.6. 10. 12. 16. 18) 과일요거트샐러드(2. 11. 12) 배추김치(9) 청포도주스 999/30.5/293.9/11.8</div>	<div>9(학교스포츠클럽제)</div> <div>차조밥 콩나물맑은국(5) 제육고추장불고기(5.6. 10) 양배추쌈&쌈장(5.6) 수수부꾸미(2.5.6) 백김치/알타리김치(9) 자율선택 백김치 or 알타리김치 792.7/47.2/255.5/3.9</div>										
12	13	14	15(스승의 날, 현장체험학습)	16										
<div>혼합잡곡밥(5) 해물순두부찌개 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 그릴소시지야채볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 풀면야채무침(5.6) 돌자반볶음(5) 알타리김치(9) 789.9/32.7/292.7/4.2</div>	<div>현미참쌀밥 열갈이된장국(5.6) 뼈없는닭갈비(5.6. 15) 견과류멸치볶음(5.6) 배추김치(9) 아이스망고바 864.1/46.4/377.1/3.7</div>	<div>찰옥수수밥 브로콜리크림스프 (2.5.6. 15. 16) 돈마호크스테이크&구운야채 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 시리얼양상추샐러드&키위드레싱(1.2.5.6.11.12) 깍두기(9) 스승의 날 케익 (1.2.5.6.13.16) 813.3/37.8/114.0/2.4</div>	<div>* 식단은 식재료 수급사정 및 학교 일정, 급식 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다.</div> <div>* 영양상담이 필요한 학생은 학교홈페이지 영양상담게시판을 이용하거나 영양선생님께 신청해주면 됩니다.</div>	<div>기장밥 물만두국(1.5.6. 10. 16) 삼치무조림(5.6) 한식잡채(1.5.6. 10. 13) 배추김치(9) 초코우유/딸기우유(2.5) 자율선택 초코우유 or 딸기우유 825/40.6/338.5/7.6</div>										
19	20(학부모공개수업)	21(중국어 음식의 날)	22	23										
<div>흑미밥 근대된장국(5.6) 해물치즈떡볶음 (1.2.5.6.9. 17) 옥수수립&허니버터시즈닝 (2.5.6. 16) 배추김치(9) 21곡크리스피롤(우유맛) (1.2.5.6. 14) 782.2/33.3/260.8/3.6</div>	<div>차조밥 황태채무국(1.5.6) 돈사태떡찜(2.5.6. 10) 메밀김치전병 (2.3.5.6.8. 10. 16. 17. 18) 배추김치/백김치(9) 포도주스 자율선택 배추김치 or 백김치 883.6/47.9/178.3/3.5</div>	<div>현미참쌀밥 마라탕 (1.2.5.6. 10. 13. 16) 껌바로우탕수육 (1.5.6. 10. 11. 13. 18) 천사채샐러드(1.5.6.8) 깍두기(9) 요거트아이스크림&초코토평 (1.2.5.6) 1249.5/30.6/288.2/13.6</div>	<div>찰기장밥 쇠고기무국(5.6. 16) 순대야채볶음(5.6. 16) 계란말이(햄) (1.2.5.6.8. 10. 15. 16) 배추김치(9) 초코슈크림파이 (1.2.5.6) 863.4/32.9/250/6.8</div>	<div>보리밥 꽃게매운국 (5.6.8.9. 17) 떡갈비야채볶음 (2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 모듬부각(5.6) 청경채오이무침 알타리김치(9) 833.5/38.1/350.6/4.7</div>										
다문화 교육 주간(5/26 ~ 5/30)														
26	27	28(베트남 음식의 날)	29	30(이탈리아 음식의 날)										
<div>혼합잡곡밥(5) 어묵무국 (1.5.6.7. 13. 18) 돈육김치볶음&온두부 (5.6.9. 10) 참나물무침(5.6) 알타리김치(9) 784.1/50.7/285.4/4.6</div>	<div>차수수밥 돈등뼈감자탕(5.6. 10) 블랙타이거새우치즈구이 (1.2.5.6.9. 16) 새송이버섯볶음 (5.6. 13. 18) 배추김치(9) 바나나 828.2/45.9/328.3/9.1</div>	<div>베트남식쌀국수 (1.2.5.6. 10. 15. 16. 18) 자율후리가게밥(1.5.6) 반미샌드위치 (1.2.5.6. 10. 13) 열대과일샐러드(11. 12) 깍두기(9) 자두에이드/청귤에이드 자율선택- 후리가게밥, 자두에이드 or 청귤에이드 640.2/30.2/177.7/3.6</div>	<div>현미참쌀밥 닭곰탕(15) 갈비만두(1.5.6. 10. 16. 18) 골뱅이야채무침(5.6. 17) 배추겉절이(9) 수리취꿀떡(5.6)(단오) 961.6/36.1/189.5/4.3</div>	<div>토마토소스스파게티 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 이탈리아안란치니 (1.2.5.6. 10. 16.) 불고기피자 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 황도양상추샐러드(1.2.5. 11) 오이피클&단무지 키위사과주스 1049.7/36.6/411.2/7.1</div>										
식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. (수급 사정으로 외국산 대체 사용 가능).													
	쌀밥, 죽, 누룽지		쌀가루, 찹쌀, 현미, 찐쌀		배추김치/배추김치가공품 중 배추(열갈이배추, 봄동배추) : 국내산				배추김치/배추김치가공품 중 고춧가루: 국내산					
	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	통닭	꽃게	낙지	오징어/가공품	삼치	주꾸미	콩/콩가루 /가공품 (두부)	고춧가루	달걀		
	국내산(한우) /호주산	국내산	국내산	러시아산	국산	중국산	원양산/페루산	국산	베트남산	국내산	국내산	국내산		



5월 영양 소식지

nutritive news

교훈

성실

대상

전학년

학부모

담당부서

기숙사부

자율선택급식이란?

- 기존의 획일적인 식단 제공 방식에서 벗어나 학생이 직접 음식을 선택하고 스스로 배식하는 급식 운영 형태를 말합니다.
- 학생의 기호와 건강을 고려하고, **자율권**과 **선택권**을 보장할 수 있습니다.
- 학생주도 건강한 식생활관리 실천 역량을 함양시키고 음식물쓰레기 발생량을 감소시킬 수 있습니다.

2025학년도 우리 학교 자율선택급식 안내

- 2025학년도 자율선택급식 참여학교로 선정되었습니다.
(기간 : 2025.05월 ~ 2026년 2월)
- 주 1~2회 학생 자율 선택 식단 제공합니다.
예) 소스류, 김치류, 후식류, 과일류 등 두 가지 중 선택
- 기존 자율 배식 식단 제공합니다.
(주메뉴, 국을 제외한 대부분 음식 자율 배식 제공)

자율선택급식 이용 안내

- 자율선택식단이 포함된 날은 미리 식단을 확인합니다.
- 배식 전 자율선택 식단 두 가지 중에서 한 가지 메뉴를 미리 선택합니다.
- 선택한 식단(음식)을 먹을 만큼만 식판에 담습니다.
- 식판에 담은 음식을 편식하지 않고 남김없이 깨끗이 다 먹습니다.
- 앉은 자리에서 식판의 남은 음식을 모두 국 쪽으로 모아 퇴식하기 쉽도록 정리합니다.
- 쓰레기를 분리배출(후식쓰레기 및 일반쓰레기)하고 잔반, 식판, 숟가락, 젓가락을 퇴식구에서 정리합니다.

식품구성 자전거

▶ 식품구성자전거는 **균형잡힌 식단과 규칙적인 운동이 건강을 유지하는데 중요함**을 전달하는 식품모형입니다. 우리가 매일 먹어야 할 **6가지 식품군**과 자전거 바퀴 안의 각 면적은 **먹어야 하는 양**을 나타냅니다.



▶ 6가지 식품군이 우리 몸에서 하는 일

	섭취 횟수	하는 일	tip
물	매일 섭취	노폐물배출 영양소운반	탄산음료보다 물을 마시기
곡류	매일 2~4회	에너지공급 뇌 활발	정제탄수화물 대신 통곡물먹기
고기생선 달걀콩류	매일 3~4회	단백질구성 면역력증진	기름기 적은 생선, 동물성 단백질 섭취
채소류	매끼 2가지이상	비타민 식이섬유풍부 변비예방	나물반찬, 샐러드 섭취 하기
과일류	매일 1~2개	비타민 식이섬유풍 부 변비예방	후식 간식으로 과일먹기
우유 유제품류	매일 1~2잔	칼슘 단백질 풍부	간식으로 우유1컵 마시기 치즈, 요거트 먹기
유지당류	조리시 필요	에너지	조리시 적당량 섭취

자료출처: 식품의약품안전처

2025. 4. 25.

장 호 원 고 등 학 교 장