



교훈

성실

6월 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
2(생일 축하의 날)	3(제21대 대통령선거)	4(전국연합학력평가)	5	6(현충일)
찰기장밥 새알미역국(5.6.17) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 실곤약야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 크림카스테라머핀 (1.2.5.6.13)	< 도전! 잔반제로 이벤트 > ① 매주 수요일 급식 남김 없이 다 먹기! ② 칭찬스티커 받고 각 반 스티커판에 붙이기 ③ 합산 스티커 개수가 많은 각 학년별 우수반 선정하여 맛있는 간식 제공	현미찰쌀밥 자장소스(5.6.10.13.16) 칠리소스새우(1.2.5.6.9.12) 리코타치즈양상추샐러드(2.11.12.13.14) 깍두기(9) 요구르트(2)	흑미밥 우거지된장국(5.6) 안동순살찜닭(2.5.6.13.15) 브로콜리, 콜리플라워 & 초고추장(5.6) 배추김치(9) 망고푸딩 / 포도푸딩 자율선택 망고푸딩 or 포도푸딩	< 6월 17일(화) 텀블러데이 > (일회용품 사용 줄이기 운동) ① 개인별 텀블러 준비해오기 ② 두정을 열은 텀블러에 음료(수제미숫가루라떼) 받아서 먹기 (환경도 지키고 맛있는 음료도 마시기)
882.1/47.5/282.3/6.1		917.9/27.7/307.6/2.8	731.2/38.8/247.3/3.6	
9	10	11	12	13
차조밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 명태까스&타르타르소스 (1.5.6) 알감자조림(5.6.13) 알타리김치(9) 파인애플	보리밥 북어채우국(1.5.6) 매운돈사태떡볶이(2.5.6.10) 호박베이컨볶음(2.5.10) 배추김치(9) 날개봉어빵(슈크림 / 단팔) (1.2.5.6) 자율선택 슈크림봉어빵 or 단팔봉어빵	잔치국수&김치고명 (1.5.6.7.9.13.18) 추가밥&후리가게밥(1.5.6) 화이트숯불닭꼬치구이 (1.2.4.5.6.12.15.16.18) 시리얼양상추샐러드 & 파인애플드레싱 (1.2.5.6.11.12) 깍두기(9)/샤인머스켓주스(2.5) 자율선택 추가밥&후리가게밥	혼합잡곡밥(5) 육개장 (1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) 미트볼떡케찬볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 동부육김가루무침(5.6) 배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5)	현미찰쌀밥 쇠고기샤브샤브국 (1.5.6.7.13.16.18) 뽕글뽕글소시지롤도그 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 진미채고추장볶음 (1.5.6.17) 구이김(5) 배추김치/나박김치(9) 자율선택 배추김치 or 나박김치
821.2/26.6/161.5/3.1	934.2/47.8/182/3.7	798.1/34.8/263.6/14.6	914.2/31.0/219.5/3.6	781/35.3/322.4/3.5
16(쌈채소데이)	17(텀블러데이)	18	19	20
찰기장밥 된장찌개(5.6) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 사각어묵야채볶음(1.5.6) 자율쌈채소&쌈장(5.6) (상추, 깻잎, 야채스틱&쌈장) 배추겉절이(9) 자율선택 쌈채소&쌈장 (상추, 깻잎, 야채스틱&쌈장)	찰쌀밥 한우설렁탕&소면 (1.5.6.16) 수제해물파전 (1.5.6.9.13.17) 도라지배우침(5.6) 깍두기(9) 수제미숫가루라떼(2.5)	나시고랭새우볶음밥 (1.5.6.8.9.10.12.13.15.17.18) 유부가쓰오부시국 (1.5.6.7.13.16.18) 함박스테이크&레드와인소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 단호박고구마샐러드(1.5) 깍두기(9) 구슬아이스크림(초코바나나) (1.2.5)	흑미밥 동태살매운국(5.6) 오리훈제야채볶음 (2.5.6.12.16) 참나물고추장무침(5.6) 보쌈김치(9.19) 짜먹는요구르트(딸기)/포도(2) 자율선택 짜먹는요구르트(딸기) or 짜먹는요구르트(포도)	차수수밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18) 참치야채볶음(5) 배추김치(9) 오렌지망고주스(13)
809.4/52.9/305.5/5.5	867.2/37.1/230.9/4.1	1038.4/43.4/300.5/4.7	804.7/42.8/319.3/2.7	743.1/27/171.3/4.2
23(2차 지필평가)	24(2차 지필평가)	25(2차 지필평가)(호국보훈의달)	26(2차 지필평가)	27(2차 지필평가)
현미찰쌀밥 도토리묵냉국(5.6.9.16) 빼앗는닭갈비(5.6.15) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 아이스슈(커스타드/초코맛) (1.2.5.6) 자율선택 아이스슈(커스타드) or 아이스슈(초코맛)	혼합잡곡밥(5) 찜뽕국 (2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 통등심돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.17.18) 콘양상추샐러드 & 블루베리요거트드레싱 (2.11.12) 배추김치(9) 자두푸른젤리스틱	찰옥수수밥 하이소스 (1.2.5.6.10.12.16) 수제불고기버거(군대리아) (1.2.5.6.7.10.12.13.16.18) 케이준감자튀김(5.6) 깍두기(9) 스위트트로피칼주스	보리밥 돈육호박고추장찌개 (5.6.9.10) 그릴소시지야채볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 비름나물무침(5.6) 배추김치/열무김치(9) 수박 자율선택 배추김치 or 열무김치	< 자율선택급식 안내 > ① 선택식단은 배식 전 미리 선택할 메뉴 두 가지 중 하나 고르기 ② 선택한 메뉴 자율 배식 ③ 자율배식 식단은 먹을 만큼만 가져가기 (예) 쌈채소, 후리가게밥 ④ 자율선택급식으로 잔반제로 실천하기
861/40.5/229.1/3.8	926.9/27/287.5/3.4	1409.3/36.5/377/5.5	604.5/27/379.3/3.9	
30	< 식품 알레르기 정보 > ①난류. ②우유. ③메밀. ④땅콩. ⑤대두. ⑥밀. ⑦고등어. ⑧계. ⑨새우. ⑩돼지고기. ⑪복숭아. ⑫토마토. ⑬야황산염. ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴. 전복. 홍합 포함) ⑲작식단표 옆에 번호로 표시합니다. ※ 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			* 식단은 식재료 수급 사정 및 학교 일정, 급식 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다. * 매주 수요일은 남기지 않고 다 먹는 날입니다. * 영양상담이 필요한 학생은 학교홈페이지 영양상담게시판을 이용하거나 영양선생님께 신청해 주세요. * 식단 아래 숫자는 열량(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)량을 나타냅니다.
818.5/38.4/338.3/4.6				

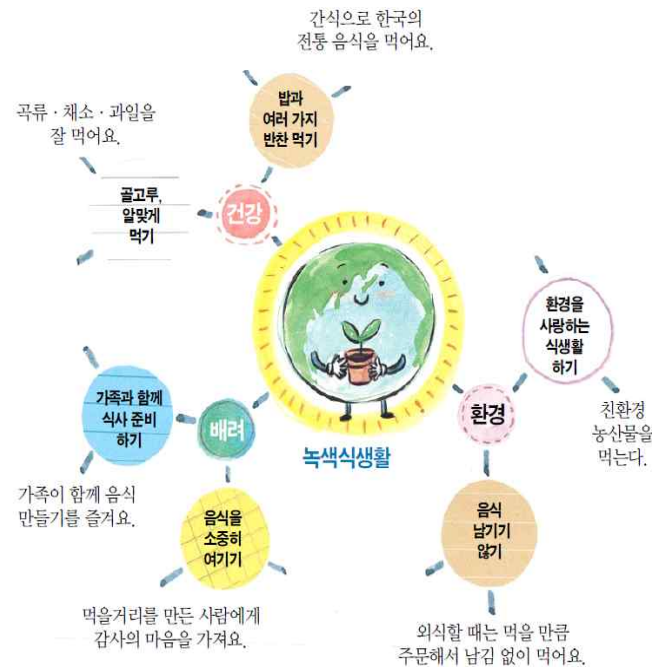
식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. (수급 사정으로 외국산 대체 사용 가능).											
	쌀밥 중 누룽지 쌀가공품 찰쌀 현미 잔쌀 :국내산			배추김치/배추김치가공품 중 배추(얼갈이배추, 봄동배추) :국내산				배추김치/배추김치가공품 중 고춧가루: 국내산				
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	동태/황태	꽃게	낙지	오징어/가공품	주꾸미	콩/콩국수/콩가공품(두부)	고춧가루	달걀
	국내산(한우)/호주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국산	중국산	원양산/페루산	베트남산	국내산	국내산	국내산

녹색 식생활이란 무엇일까요?

▶ ‘녹색 식생활’이란, 식품을 생산하고 소비하는 전 과정에서 에너지와 자원의 사용을 줄이고, 영양학적으로 우수한 한국형 식생활을 실천하며, 다양한 식생활 체험을 바탕으로 자연과 타인에 대한 배려와 감사를 실천하는 식생활을 말합니다.



녹색 식생활 실천 방법에는 무엇이 있을까요?



녹색 식생활의 이점은 무엇이 있을까요?



나림생각

우리가먹는 식품을 친환경적으로 키워서 먹으면 건강해질 수 있어요.

우리 고장의 농산물로 재철음식을 만들면 항상 신선한 농산물을 먹을 수 있어요.



승우생각

영양이 우수한 우리나라 전통 식생활은 건강에 좋아요.



수빈생각

음식을 소중히 여기고 감사하는 마음을 기질 수 있어요.



기태생각

아름다운 우리나라 전통 음식문화를 지킬 수 있어요.



미소생각

우리가사는 환경을 깨끗하게 지킬 수 있어서 좋아요.



지현생각

음식물 쓰레기는 어떻게 구분할까요?

▶ 음식물 쓰레기는 퇴비나 동물, 가축의 사료로 재활용되기도 해서 동물이 먹을 수 있으면 음식물 쓰레기고, 동물이 먹을 수 없다면 일반쓰레기입니다.

■ 껌질과 껌데기

밤이나 호두처럼 너무 단단한 견과류의 껌질, 게나 조개 등 어패류와 달걀 껌데기는 일반 쓰레기로 분류됩니다.

바나나, 오렌지, 사과 등 부드러운 과일과 수박이나 멜론, 망고처럼 단단하더라도 발효와 분해가 어렵지 않은 과일의 껌질은 음식물 쓰레기로 분류됩니다.

■ 뼈와 가시, 씨앗

육류나 생선을 먹고 나서 생기는 뼈나 잔가시는 모두 일반쓰레기이며 고기의 비계와 생선의 내장, 대가리 등 부속물도 전부 일반 쓰레기로 분류 됩니다. 복숭아나 살구, 감 등의 단단한 씨도 일반쓰레기로 분류 됩니다.

■ 기타

티백은 재활용할 수 없으므로 일반 쓰레기이며, 커피나 한약을 내리고 난 찌꺼기도 마찬가지입니다.

자료출처: 식생활교육국민네트워크, 환경부, 국가환경교육센터

2025. 5. 27.

장 호 원 고 등 학 교 장