



배움을 즐기며
꿈을 가꾸는
행복학교

5월 급식·영양 소식

제2023-95호

2023.04.28.

급식실: 532-0651

담당자: 영양교사

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.															
	쌀/곡물	김치(배추)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태,코다리)	고등어/가공품	감치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	조기/가공품	두부	콩/국수	총배지
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	축산물 : G마크 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용, 공산물(공동구매):국내산원재료사용															
	① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.															
	기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. - 학교 홈페이지 주소: http://www.pocheon.es.kr - 학교소식 - 급식실에 급식사진 및 여러 가지 정보들이 있습니다.															

월	화	수	목	금
1	2	3	4	5
찰밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 오징어살채볶음(1.5.6.13.17.) 포기김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.1/20.2/290.1/4.2	칼슘기장밥 콩나물김치국(5.6.9.13.) 활쫄면떡갈비&소스(1.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 오이지무침(13.) 김구이(13.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.4/22.7/372.7/2.8	무채장아찌주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 잔치국수(1.5.6.13.16.) 소떡소떡 (2.4.5.6.10.12.13.15.) 포기김치(9.13.) 오렌지/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.7/33.7/786.3/2.7	재량휴업일	어린이날
8	9	10	11	12
흑미밥 떡국(1.5.6.13.16.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.) 시금치무침(5.6.) 깍두기(9.13.)/적포도 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.8/21.8/244.4/3.5	칼슘기장밥 동근어묵국(1.5.6.13.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13.) 백김치(9.13.)/우유(2.) 호두과자(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/33.5/318.1/3.1	카레라이스(2.5.6.10.13.) 닭다리살바베큐 (2.5.6.12.13.15.) 도라지오이무침(5.6.13.) 포기김치(9.13.) 푸딩(1.5.13.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.2/33.8/262.8/2.6	옥수수밥(5.13.) 김치우동(소)(1.5.6.9.13.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.13.) 코다리살양념구이(5.6.13.) 알타리김치(9.10.13.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.5/25.2/300.5/2.2	찰보리밥 감자탕(5.6.10.) 비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.) 멸치크렌베리조림(5.13.) 석박지(9.13.)/우유(2.) 고구마파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.5/33.5/210.4/2.5
15	16	17	18	19
찰밥 닭다리백숙(13.15.) 동그랑땡 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 취나물볶음(5.6.13.) 깍두기(9.13.)/우유(2.) 초코케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/29.4/288.7/4.1	발아현미밥 콩나물실파국(5.6.13.18.) 돈육강정(1.2.4.5.6.10.12.13.) 건파래볶음(13.) 김치볶음(5.6.9.13.) 바나나/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.2/17/200.9/8.3	후리카케밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 옥수수야채스프(2.5.6.13.) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.) 단무지/포기김치(9.13.) 마늘빵(2.5.6.13.) 요구르트(2.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1062.5/32.5/125.6/2.7	칼슘기장밥 고추장찌개(5.6.13.16.) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.) 양배추쌈&쌈장(1.5.6.13.) 김치볶음(5.6.9.13.) 우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 436.9/23.6/243.2/3	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 시금치된장국(5.6.9.13.18.) 수제비타래과(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 열무김치(9.13.) 오렌지/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 323.2/14.9/230.2/3.4
22	23	24	25	26
혼합곡밥(5.) 조갯살아욱국(5.6.9.18.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.13.) 포기김치(9.13.) 우유(2.)/젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 849.7/36.9/423.3/4.7	찰보리밥 낙지수제미국(5.6.9.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 열무나물(5.6.) 포기김치(9.13.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.8/30.1/345.6/3.9	쇠고기콩나물밥 & 양념장 (5.6.13.16.) 미소된장국((5.6.13.) 감자버터구이(2.13.) 포기김치(9.13.) 사과(13.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.6/22/509.7/2.8	칼슘기장밥 옥개장(1.5.6.16.) 궁중떡볶음(5.6.13.16.) 깻잎양념찜(5.6.) 포기김치(9.13.) 양파요구르트(2.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.1/18.4/356.4/2.5	흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 허니버터치킨(2.5.6.13.15.) 콩나물무침(5.) 열무김치(9.13.) 바람떡(5.13.)/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 990.6/49.9/856.3/3.7
29	30	31	<행동수칙 지키기>	<무상급식비 지원 내역>
대체휴업일	혼합곡밥(5.) 버섯된장찌개(5.6.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 탕평채(1.5.6.13.16.) 열무김치(9.13.) 오렌지/우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/31.5/374.6/3.1	김가루주먹밥(2.5.6.10.13.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 모듬떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 단무지/청포도주스(5.13.) 만두,김말이튀김(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.5/26.4/182.3/7.6	- 급식 시작 전 손 씻기 - 급식실 입구에서 소독하기 - 편식하지 않기 - 잔반 정리는 깔끔히!	교육청,도청: 68.06% 시청: 31.94%

2023년 4월 28일

포 천 초 등 학 교 장<관인생략>

포천초등학교장



5월 영양교육 활동지

발행일: 2023. 4. 28.

담당자: 영양교사



암호를 풀어라!

음식 글자를 보고 암호를 풀어 보세요.

				
요	린	해	♡	축
				
을	하	어	날	이

암호





5월 영양교육 활동지

발행일: 2023. 4. 28.

담당자: 영양교사

가로 세로 낱말 퀴즈



가로, 세로 문제를 읽고 빈 칸에 알맞은 낱말을 써 보세요.

		①		②		③
④						
		⑤	⑥		⑦	⑧
			⑨			
	⑩				⑪	
⑫						

가로

- ② 물어라의 연체동물. 낙지와 비슷한데 몸의 길이는 20~30cm 정도이며 피로회복에 좋은 타우린도 풍부함.
- ④ 연체동물이며 몸의 길이는 2cm 정도. 주로 하천이나 연못에 살며 아미노산 함량이 높아 간기능을 도움.
- ⑤ 몸이 뱀처럼 긴 물고기. 여름철 스테미나 식품이며 허약체질에 좋은 정력보강제.
- ⑦ 길쭉한 채소인 파인데 큰 파. (大)파
- ⑨ 많은 사람을 한꺼번에 수송하기 위한 자동차.
- ⑪ 음식을 만드는 행동이나 음식 자체를 가리킬 때 사용하는 말.
- ⑫ 매년 5월 15일. 스승의 깊은 가르침과 은혜에 감사함을 전하는 날.

세로

- ① 1~5월 제철 과일이며 비타민C가 풍부하고 붉은색을 띄며 잼, 주스, 우유, 케이크 등 디저트 재료로 사용됨.
- ② 물을 담아서 따르게 만든 그릇. 손잡이가 달려있으며 쇠붙이나 사기로 만듦.
- ③ 맛을 느끼는 감각. 기본적으로 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛 네 가지가 있음.
- ④ 음식 조절, 체중을 줄이거나 건강의 증진을 위하여 제한된 식사를 하는 것.
- ⑥ 매년 5월 8일 아버지의 은혜에 감사하고, 어른과 노인을 공경하는 전통적 미덕을 기리는 법정기념일.
- ⑧ 빨강, 주황, 노랑, 초록 다양한 색깔이며 피망과 비슷함. 초성 힌트 : 표 표 르 ㄱ
- ⑩ 가르쳐 올바르게 이끌어 주는 사람. 교사. 선생.



5월 영양교육 활동지

발행일: 2023. 4. 28.

담당자: 영양교사

가로 세로 낱말 퀴즈



가로, 세로 문제를 읽고 빈 칸에 알맞은 낱말을 써 보세요.

		① 딸		② 주	꾸	③ 미
④ 다	슬	기		전		각
이				자		
어		⑤ 장	⑥ 어		⑦ 대	⑧ 파
트			⑨ 버	스		프
	⑩ 스		이		⑪ 요	리
⑫ 스	승	의	날			카

가로

- ② 문어라의 연체동물. 낙지와 비슷한데 몸의 길이는 20~30cm 정도이며 피로회복에 좋은 타우린도 풍부함.
- ④ 연체동물이며 몸의 길이는 2cm 정도. 주로 하천이나 연못에 살며 아미노산 함량이 높아 간기능을 도움.
- ⑤ 몸이 뱀처럼 긴 물고기. 여름철 스테미나 식품이며 허약체질에 좋은 정력보강제.
- ⑦ 길쭉한 채소인 파인데 큰 파. (大)파
- ⑨ 많은 사람을 한꺼번에 수송하기 위한 자동차.
- ⑪ 음식을 만드는 행동이나 음식 자체를 가리킬 때 사용하는 말.
- ⑫ 매년 5월 15일. 스승의 깊은 가르침과 은혜에 감사함을 전하는 날.

세로

- ① 1~5월 제철 과일이며 비타민C가 풍부하고 붉은색을 띄며 잼, 주스, 우유, 케이크 등 디저트 재료로 사용됨.
- ② 물을 담아서 따르게 만든 그릇. 손잡이가 달려있으며 쇠붙이나 사기로 만듦.
- ③ 맛을 느끼는 감각. 기본적으로 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛 네 가지가 있음.
- ④ 음식 조절, 체중을 줄이거나 건강의 증진을 위하여 제한된 식사를 하는 것.
- ⑥ 매년 5월 8일 아버지의 은혜에 감사하고, 어른과 노인을 공경하는 전통적 미덕을 기리는 법정기념일.
- ⑧ 빨강, 주황, 노랑, 초록 다양한 색깔이며 피망과 비슷함. 초성 힌트 : 프 프 르
- ⑩ 가르쳐 올바르게 이끌어 주는 사람. 교사. 선생.

