



성실, 자율

가정통신문

제2023-60호
【급식실】

급식실 538-8216
행정실 538-8205
F A X 534-0254

6월 영양소식지 및 식단표

6월 5일은 세계 환경의 날

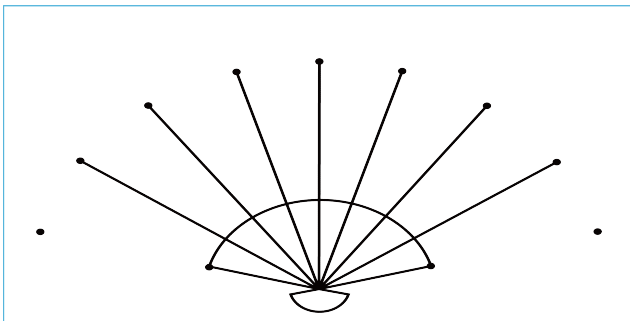
동물이 먹을 수 있나, 없나가 포인트~*

음식물 쓰레기가 아닌 것

채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파, 마늘, 대파, 옥수수 등의 "껍질"	
과일류	- 호두, 밤, 땅콩, 도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아, 사과, 자두, 감, 체리, 배, 살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"	
곡류	- 귀리, 보리, 쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류	
육류	- 소, 돼지, 닭 등의 "뼈"	
어패류	- 조개, 소라, 멧게, 굴, 전복 등의 "껍데기" - 랍스터, 게, 새우 등 갑각류의 "껍데기"	
기타	- 달걀, 오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 건조추장, 된장, 젓갈류	

세계 환경의 날은 해양 오염과 지구온난화 등 다양한 환경 문제에 대해 관심을 갖고자 제정된 날입니다. 지구 온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는 음식물쓰레기! 일반쓰레기와 음식물쓰레기를 구분해서 버리는 것만 해도 음식물쓰레기를 줄일 수 있어요! 음식물쓰레기에 버리면 안 되는 것을 표를 통해 알아보아요

6월의 절기 단오!



조선시대부터 단오날 임금이 '더운 여름 무더위를 잘 견디길 바라는 의미'를 담아 신하에게 단오부채 '단오선'을 선물했다고 합니다. 번호 순서대로 선을 그어 단오선을 만들고, 자유롭게 색칠해 나만의 단오선을 만들어보아요

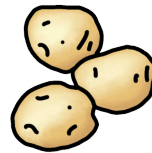
무더위 대비! 6월의 제철 음식 소개

6월은 일교차가 크기 때문에 면역력이 떨어지고 쉽게 피로를 느낄 수 있어 건강에 유의해야 합니다. 6월 절기 중 하나인 '하지'는 1년 중 낮이 가장 긴 시기로, 하지 이후에는 태양으로부터 많은 열을 받아 무더위가 시작됩니다. 무더위를 대비할 수 있는 비타민과 무기질, 면역력에 좋은 단백질이 풍부한 6월 제철 음식을 알아보을까요?



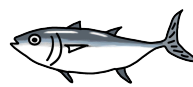
참외

열량이 매우 낮고 칼륨과 비타민C, 천연 항산화제인 베타카로틴이 풍부한 참외는 대표적인 알칼리성 과일로 갈증 해소 및 열을 내려주는 여름철 으뜸 과일입니다.



감자

탄수화물이 주성분이기 때문에 살찌기 쉬운 음식으로 인식되기 쉽지만, 실제로는 수분이 80%로 쌀밥에 비해 열량이 절반으로 푹! 떨어지고 포만감이 커 적당량을 먹으면 다이어트에 효과적인 채소랍니다.



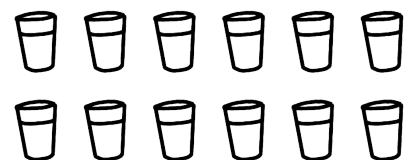
농어

예로부터 '봄=조기, 여름=농어, 가을=갈치, 겨울=동태'로 불릴 정도로 6월부터 농어가 단백질이 풍부하고 맛이 좋아요.

하루에 물 얼마만큼 마셔야 해요?

무더위를 대비하려면 무엇보다 충분한 수분 섭취를 빼놓을 수 없겠죠? 하루에 얼마만큼의 물을 마셔야 하는지 알아보고, 내가 마신만큼 물컵을 색칠해보아요.

< 하루 권장 수분 섭취량 계산법 >
나의 체중(kg)×30ml



청소년 하루 수분 권장량= 5컵(1L)

*모든 출처: 네이버 지식백과

										6월 1일	6월 2일(유기농데이)
										칼슘찜쌀밥 근대된장국(5.6.) 들기름막국수(3.5.6.13.) 구운닭갈비(5.6.13.15.) 백김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.6/46.7/276.9/9.7	찰현미밥 오모가리김치찌개 (5.6.9.10.) 쌈장/상추(5.6.13.) 콩나물무침(고춧가루)(5.) 야채스틱(오이, 당근)/쌈장 (5.6.13.) 간장불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.8/55.7/237.1/5.5
6월 5일	6월 6일	6월 7일(국없는날)	6월 8일	6월 9일							
재량휴업일	현충일	투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13.) 할라피뇨오이피클(5.6.) 마늘바게트빵(2.5.6.13.) 레몬에이드(수제) 치킨텐더샐러드(수제) (1.2.5.6.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1151.8/45.7/182.9/6.3	찰현미밥 우렁살된장찌개(5.6.) 숙주미나리무침 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.4/50.6/433.1/6.1	흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 청포묵무침(5.6.13.) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1056.2/32.1/127.4/3.5							
6월 12일(생일자의날)	6월 13일	6월 14일	6월 15일	6월 16일							
칼슘찜쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 머위대볶음(5.6.) 배추김치(9.) 끼리크림치즈롤케익 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.3/47.5/238.4/4.8	찰보리밥 복어콩나물국*(5.6.) 참나물겉절이(5.6.13.) 훈제오리구이/머스터드 (1.2.5.6.) 배추김치(9.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.9/36.8/181.2/4.8	돈까스마요덮밥/ (1.5.6.10.13.15.) 미소된장국(5.6.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 약과아이스크림(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.1/31.7/248.5/5.4	흑미밥 오징어무국*(5.6.17.) 일식계란찜(1.5.6.13.) 야채비빔만두(1.5.6.10.13.) 15.16.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.5/36.3/169.8/3.2	찰현미밥 도토리묵채국(9.) 알감자조림(5.6.13.) 코다리강정(5.6.12.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/42.2/160.9/3.2							
6월 19일	6월 20일	6월 21일 (하지, 생태환경의날)	6월 22일 (단오, 향토절기음식의날)	6월 23일 (세계음식의날-인도)							
칼슘찜쌀밥 김치콩나물국(5.9.) 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814/38.8/253/4.1	찰보리밥 짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) 동파육/청경채쌈(5.6.10.13.18.) 돌나물사과무침(5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.3/57.4/230.9/6.3	참치마요주먹밥 (1.2.5.6.9.13.18.) 우동국물(1.2.5.6.9.13.) 국물떡볶이(신전st) (2.5.6.10.13.15.16.18.) 어묵튀김(1.5.6.) 배추김치(9.) 하트단무지 쥬시쿨(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/28.3/180.8/5.4	강원찰옥수수밥 강원감자옹심이국 (1.5.6.10.16.17.18.) 춘천닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 정선콘드레나물볶음 배추김치(9.) 단오수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 935.6/41.1/193.1/5.1	강황밥 앵그리버드어묵국(1.5.6.) 버터치킨인도커리/난(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 인도코코넛새우꼬치튀김 (1.5.6.9.) 깍두기(9.) 인도망고라씨(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.1/51.8/323.4/4.2							
6월 26일	6월 27일	6월 28일	6월 29일(지필평가)	6월 30일(지필평가)							
칼슘찜쌀밥 들깨미역국(5.6.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 드라리버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.) 날치알마요소스깻잎(1.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.5/34/240.1/5.1	찰보리밥 동태찌개(5.6.) 콩나물무침(5.) 닭강정(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.1/55.9/197/4.1	열무보리비빔밥 (1.5.6.9.13.16.) 감자다시마국(9.13.) 오이소박이(9.) 고르곤졸라피자 (2.5.6.12.13.) 청귤에이드(완제)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.4/36/468.7/5.3	발아현미밥 닭곰탕(5.6.15.) 골뱅이무침/소면 (5.6.13.17.) 비엔나소시지케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.4/47.5/133.9/4.1	기장밥 얼갈이된장국(5.6.) 노각무침(5.6.13.) 새우살애호박볶음(5.9.13.) 치킨커틀렛/머스터드 (1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/45.3/267/4.6							

원산지 표시	쌀(밥.죽.누룽지)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지, 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기, 아귀	다랑어/가공품	어묵	수산 가공품	콩(두부류, 비지류)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국/베트남	러시아산	국내산	세네갈	국내산/페루산	국내산	국내산	원양산	수입산	외국산	국내산

*영양섭취량: 767.4Kcal(±10%)
*자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.
*알레르기 표시: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
※ 학교 홈페이지: <http://www.kwanin.hs.kr> , <http://www.kwanin.ms.kr>
※ 문의처: 영양관리실 ☎ 031-538-8216, ✉ 담당자 메일: rjh5336@korea.kr
*희망메뉴: 닭갈비, 닭강정, 떡볶이, 아이스크림, 동파육, 레몬에이드, 꿀떡, 주꾸미볶음, 투움바파스타, 돈까스덮밥