

12월 식단표

광주동성여자중학교

월	화	수	목	금
<p>☐ 알레르기정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱전복, ⑲조개류(전복, 홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 음식에 따른 식재료 품목은 학교 홈페이지 주간 식단표에 자세히 나와 있습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				
1	2	3	4	5
친환경찰현미밥 유부장국(5.6.7.18) 오리주물럭(5.6.13) 데리야끼장어구이(5.6.13) 토란대볶음 배추김치(9) 크림코르네파이(1.2.5.6)	친환경압맥밥 양송이크림수프(2.5.6.13) 숯불떡갈비/소스 (5.6.10.12.13.15.16.18) 소떡소떡(1.5.6.10.15.16) 도토리묵상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경쌀밥 해물짬뽕(5.6.9.13.17.18) 갈비맛닭다리오븐구이(15) 파인애플비타민샐러드 (1.2.5.6.12) 참나물겉절이(13) 반달단무지/배추김치(9) 레모나젤리	카레라이스(2.5.6.12.13) 황태해장국(1.5.6) 에그프리타타(1.2.12.13) 전복초무침(5.6.13.18) 취나물 배추김치(9) 누룽지초코샌드	친환경녹미쌀밥 버섯미역국(5.6) 보쌈(5.6.10.13) 한식잡채(1.2.5.6.13) 골뱅이초무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 파인애플골드키위쥬스(13)
8	9	10/글로벌데이	11	12
친환경구리밥 파송송달걀국(1) 등갈비찜(5.6.10.13) 고구마대무침 목이버섯굴소스볶음 (5.6.13.18) 맛김치(9)/사과 황치즈맛쿠키(1.2.5.6)	친환경통밀쌀밥(6) 맑은콩나물국(5) 순대곱창볶음 (2.5.6.10.13.16) 달걀찜(1.9.13) 상추쌈/쌈장(5.6.13) 맛김치(9) 딸기우유(2)	가츠동(돈까스덮밥) (1.5.6.10.13) 종합어묵국(1.5.6.7.18) 타코야끼(1.2.5.6.9.17) 새송이양념볶음(5.6.13) 흑임자연근무침(1.5.13) 맛김치(9) 블루베리유산균발효유(2)	친환경보리밥 한우꼬리곰탕*소면 (5.6.13.16) 메추리알어묵볶음(1.5.6.13) 오징어젓갈(17) 부추오리엔탈무침(5.6) 석박지(9) 초코링토피빙거트(2)	김치마요볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 오징어무국(5.17) 동파육(10) 다시마채두부무침(5.13) 맛김치(9) 미니고구마파이(1.2.5.6) 샤인머스켓
15	16	17	18/저탄소식단의날	19
친환경차조쌀밥 시래기된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 크림수제비(2.5.6.9.13) 새송이간장조림(2.5.6.13) 백김치(9) 누네띠네(1.2.5.6)	친환경찰보리밥 어묵국(1.5.6.7.18) 신진st떡볶이(1.2.5.6.12.13) 치즈소시지(2.5.6.10.15.16) 방풍나물 배추김치(9) 바나나/쿨피스(13)	친환경현미찰쌀밥 한우육개장(1.5.6.16) 닭다리살훈제볶음(13.15) 양상추단호박샐러드(1.2.5.6) 쌈무 배추김치(9) 꼬북치초코쥬러스(1.2.5.6)	친환경오색쌀밥 부추달걀국(1) 통살새우까스/소스(1.5.6.9) 어묵채볶음(1.5.6.13) 오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 딸기요거트음료(2)	친환경현미밥 명란순두부찌개(5.6.9.13) 떡갈비/소스 (5.6.10.12.13.15.16.18) 푸시리샐러드파스타 (1.2.5.6.12.13) 봄동겉절이(13)/배추김치(9) 패션후르츠&망고쥬스(13)
22	23	24	25	26
친환경찰현미밥 북어국(1.5.6) 간장오리&돈불고기 (2.5.6.10.13) 연두부/양념장(5.6) 낙지초무침(5.6.13) 배추김치(9) 팔봉어빵(1.2.5.6)	친환경통밀쌀밥(6) 맑은미역국(5.6) 돈육김치찜(9.10.13) 버터플라이치즈새우(9) 참나물배무침(13) 열무김치(9) 젤리빵	친환경보리밥 참치어묵김치찌개 (1.5.6.9.16.18) 돈마호크스테이크(10) 매콤콩나물무침(5) 방울치즈샐러드(1.2.5.6.12) 열무김치(9) 눈사람케이크(1.2.5.6)	성탄절	꼬막비빔밥(5.6.13.18) 미소장국(5.6.18) 비엔나미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀후라이(1.5) 곤드레나물 배추김치(9) 콘크림스프팝콘(2.5)
29	30	31		
친환경콩나물밥(5.6) 우리밀수제비국(5.6) 닭다리양념후라이드 (1.5.6.15.16) 큐브치즈샐러드(1.2.5.6.12) 미역줄기볶음(13) 맛김치(9) 스위트갈릭휘낭시에(1.2.5.6)	친환경홍미밥 얼큰돼지국(5.6.9.10.13) 고기만두구이(1.2.5.6.10.16) 순살아귀찜(5.6.13) 부추무침(13) 총각김치(9) 딸기우유크림빵(1.2.5.6)	친환경찰쌀밥 유부어묵우동(1.5.6.7.18) 콘치즈등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10)/도시락김 골뱅이초무침(5.6.13) 딸기샐러드(1.2.5.6) 볶음김치(5.9.13) 유산균발효유(2)	*글로벌 DAY* 각국의 문화와 생활 모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 '학교급식 글로벌 DAY'를 운영하고 있습니다.	*저탄소 식단의 날* (페스코채식식단 운영) 기후 위기에 대응하여 저탄소 식재료를 활용하여 식생활 개선을 목표로 '고기없는 날'을 운영하고 있습니다.
<p>※ 우리학교 영양기준량 : 에너지(666.60kcal,± 10%), 단백질(18.21g),비타민C(26.51mg), 칼슘(228.32mg)</p>				

- 매주 수요일은 '잔반통 없는 날'을 실시하오니 잔반 없는 날을 생활화합시다.
- 식사 전 손 씻기로 식중독의 70%를 예방할 수 있으니 손 씻는 습관을 기르도록 합시다.
- 동성여중 홈페이지 - 학부모마당 - 학교급식에 보시면 매일 급식 식단 사진을 올려놓으니 참고하시기 바랍니다.
- 월간 식단은 학교의 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

광주동성여자중학교

1월 식단표

광주동성여자중학교

월	화	수	목	금
<p>☐ 알레르기정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱전복, ⑲조개류(전복,홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 음식에 따른 식재료 품목은 학교 홈페이지 주간 식단표에 자세히 나와 있습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				
			1	2
<p>*글로벌 DAY* 각국의 문화와 생활 모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 '학교급식 글로벌 DAY'를 운영하고 있습니다.</p>	<p>*저탄소 식단의 날* (페스코채식식단 운영) 기후 위기에 대응하여 저탄소 식재료를 활용하여 식생활 개선을 목표로 '고기없는 날'을 운영하고 있습니다.</p>		<p>신정</p>	<p>친환경통밀쌀밥(6) 꽃떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 김부각(5.6)/취나물 배추김치(9) 감귤/액티비아음료(2)</p>
5	6	7	8	9
<p>친환경압맥밥 들깨오리탕(5.6.13) 떡갈비/소스(5.6.10.15.16.18) 사과부추무침(5.6) 콩나물김가루무침(5) 배추김치(9) 초코송이(1.2.5.6)</p>	<p>친환경보리쌀밥 버섯미역국(5.6) 순살큐브족발(10) 메밀막국수(3.5.6.13) 상추쌈/쌈장(5.6.13) 곤드레나물 보쌈김치(9) 제주감귤한라봉주스(13)</p>	<p>친환경찰현미밥 한우마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13) 꽃맛살땅콩샐러드 (1.4.5.6.8.12.13.18) 봄동된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위&코코젤리(13)</p>	<p>굴소스해물덮밥 (5.6.9.13.17.18) 종합어묵국(1.5.6.7.18) 비건하트만두구이(1.5.6) 꽃상추겉절이(13) 우렁살초무침(5.6.13) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)</p>	
<p>※ 우리학교 영양기준량 : 에너지(666.60kcal,± 10%), 단백질(18.21g),비타민C(26.51mg), 칼슘(228.32mg)</p>				

- **매주 수요일**은 '잔반통 없는 날'을 실시하오니 **잔반 없는 날**을 생활화합시다.
- **식사 전 손 씻기로 식중독의 70%를 예방**할 수 있으니 **손 씻는 습관**을 기르도록 합시다.
- 동성여중 홈페이지 - 학부모마당 - 학교급식에 보시면 매일 급식 식단 사진을 올려놓으니 참고하시기 바랍니다.
- **월간 식단은 학교의 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.**

광주동성여자중학교