

# 4월 식단표

광주동성여자중학교

월	화	수	목	금
<p>☐ 알레르기정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, 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 <b>학교 홈페이지 주간 식단표</b>에 자세히 나와 있습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				
		<b>1/글로벌DAY</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<p><b>*글로벌 DAY*</b> 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><b>*저탄소 식단의 날*</b> (페스코채식식단 운영) 기후 위기에 대응하여 저탄소 식재료를 활용하여 식생활 개선을 목표로 '고기없는 날'을 운영하고 있습니다.</p>	<p>친환경쌀밥 해물짬뽕(5.6.9.13.17.18) 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13) 반달단무지 고시래기두부무침(5.13) 방울치즈샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9)/모구모구음료</p>	<p>친환경보리밥 한우육개장(1.5.6.16) 크림간소새우(1.2.5.6.9.13) 연두부/양념장(5.6) 목이버섯참기름무침 배추김치(9) 우리밀롤케이크(1.2.5.6)</p>	<p>친환경녹미쌀밥 몽글순두부찌개(1.5.6.9.13) 납작당면오리&amp;돈불고기(2.5.6.10.13) 오이고추된장무침(5.6.13) 땅콩샐러드(4.5.6) 배추김치(9)/팔봉어빵(1.2.5.6)</p>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<p>친환경귀리밥 종합어묵국(1.5.6.7.18) 제육볶음(5.6.10.13) 고르곤졸라치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돌나물오이무침(5.6.13) 맛김치(9)/샤인머스켓</p>	<p>친환경압맥밥 죽순된장국(5.6) 보쌈(5.6.10.13) 쫄면야채무침(3.5.6.13) 방풍나물 보쌈김치(9) 액티비아음료(2)</p>	<p>날치알김치볶음밥(5.6.9.13.18) 유부장국(5.6.7.18) 바베큐폭립(10) 양상추고구마샐러드(1.2.5.6) 취나물/열무김치(9) 교북칩초코쥬러스(1.2.5.6)</p>	<p>친환경찰현미밥 양파달걀국(1) 눈꽃치즈떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 미나리된장무침(5.6)/맛김치(9) 납작복숭아곤약젤리(11)</p>	<p>친환경차조밥 파송송콩나물국(5) 순대곱창볶음(2.5.6.10.13.16) 달걀찜(1.9.13) 상추(쌈용) 맛김치(9)/사과 베리필링도넛(1.2.5.6)</p>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16/저탄소식단의날</b>	<b>17</b>
<p>친환경혼합잡곡밥(5) 북어국(1.5.6) 분모자순살찜닭(2.5.6.10.13.15.16) 견과류단호박구이(1.4.5.6.13) 오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9)/유산균발효유(2)</p>	<p>친환경찰보리밥 한우꼬리곰탕*소면(5.6.16) 메추리알장조림(1.2.5.6.13) 오징어젓갈(17) 부추겉절이(13) 깍두기(9)/골드키위 두바이존득모찌떡(5)</p>	<p>친환경쌀밥 전복죽(5.6.18) 오븐에구운닭다리(2.5.6.12.15) 도시락김 3색유자샐러드(12.13) 매콤콩나물무침(5) 배추김치(9)/멜론맛두유(5)</p>	<p>친환경귀리쌀밥 나가사키짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 비건하트만두구이(1.5.6) 갈치조림(5.6.13) 참나물겉절이(13) 배추김치(9) 초코카라멜미니팝콘(2.5)</p>	<p>친환경발아현미밥 감자수제비국(5.6) 돈육김치두루치기(5.6.9.10.13) 버터플라이치즈새우(9) 콩나물김가루무침(5) 백김치(9) 무화과크림블루빙사시(1.2.5.6)</p>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<p>친환경기장쌀밥 버섯미역국(5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 한식잡채(1.2.5.6.13) 토란대들깨볶음 맛김치(9) 피스타치오쿠키(1.2.5.6)</p>	<p>꼬막비빔밥(5.6.13.18) 미소장국(5.6.18) 소떡소떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀후라이(1.5) 곤드레나물/맛김치(9) 주스팡젤리/참외</p>	<p>친환경찰쌀밥 온메밀국수(3.5.6.7.18) 콘치즈등심돈까스/소스(1.2.5.6.10) 흑임자연근샐러드(1.5.13) 어묵채볶음(1.5.6.13) 반달단무지/볶음김치(5.9.13) 초코우유크림빵(1.2.5.6)</p>	<p>양념콩나물밥(5.6) 가스오우동국(1.5.6.7.18) 신전st떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어튀김(1.5.6.17) 새송이간장조림(2.5.6.13) 맛김치(9)/쿨피스(13)</p>	<p>친환경현미찰쌀밥 부추달걀국(1) 순살큐브족발(10) 메밀말국수(3.5.6.13) 취나물 보쌈김치(9) 제주감귤한라봉쥬스(13)</p>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<p>친환경홍미밥 머릿고기순대국(2.5.6.9.10.13.16) 숯불떡갈비/소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 시리얼맛탕(5.6.13) 들깨부추무침(13)/섞박지(9) 포도알맹이젤리</p>	<p>친환경보리밥 양송이크림수프(2.5.6.13) 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15) 양상추샐러드(1.2.5.6.12) 김자반볶음(5) 맛김치/배추김치(9) 스타볼요거트(2)</p>	<p>친환경찰현미밥 꽃떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 돈육카레조림(2.5.6.10.12.13) 낙지미나리초무침(5.6.13) 미역줄기볶음(13) 배추김치(9) 딸기우유(2)</p>	<p>문어푹밥(5.6.13.18) 명란순두부찌개(5.6.10) 닭목살양념구이(5.6.13.15) 얼갈이들깨나물 배추김치(9) 바나나 허니버터아몬드(2.5)</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