



2021 - 113호

6월 교육급식소식지

(http://www.seojeong.hs.kr)

☐리로스쿨

☐홈페이지

주관부서 : 예술체육부

발송일 : 2021년 5월 27일

☎ (031) 930-3907



6월 서정고 식단 계획표



급식 식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식생활관 및 홈페이지를 참고해주세요. (영양표시순서 : 에너지/단백질/칼슘/철분)											
	쌀(무통약)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	명태 (통태,코다리)	고등어	오징어	꽃게	두부	NON-GMO사용 (전통품질인증)
원산지 표시	고양	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	간장 고추장 된장 유채유,옥수수분,밀,조청
잡곡 및 찹쌀 : 국내산 칼슘강화잡쌀,잡곡 채소 및 과일류 : 국내산												
알레르 기 정보	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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											
영양량 표시	구분	에너지 (kcal)	단백질(g)	비타민A (R.E.)	티아민 (비타민B ₁)(mg)	리보플라빈 (비타민B ₂) (mg)	비타민C (mg)	칼슘(mg)	철(mg)			
	본교권장기준량	778.63(±)	19.89	177.36-249.32	0.33-0.4	0.41-0.47	26.54-33.40	237.25-279.83	3.67-4.67			
Mon (월)		Tue (화)		Wed (수)-그린데이		Thu (목)		Fri (금)-그린데이				
먹을만큼! 남기지않기!		6월 1일(2.3학년)		6월 2일(2학년 연합고사)		6월 3일(1.3 연합고사, 간편식)		6월 4일(그린데이),1.3학년				
 잔반량 ↓ down만큼 보조식 제공 횟수 up!		흑미밥 꽃게된장찌개 (5.6.8.13.) 고추장불고기 (5.6.10.13.) 콩나물잡채 (5.6.13.18.) 수박 총각김치(9.13.)		현미찹쌀밥 황태무국(1.5.6.13.) 수제치킨커들렛(오븐) (1.5.6.13.15.) 카레소스(2.5.6.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 열무김치(13.)		쇠고기하이라이스 (2.5.6.12.16.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) 포도주스(13.) 배추김치(9.)		로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 고구마또띠아피자 (1.2.5.6.13.) 망고샐러드 (1.2.5.6.12.13.14) 깍두기(9.13.) 수제레몬에이드(13.) *개인 텀블러(물컵)에 에이드 제공*				
6월 7일(1.3학년)		6월 8일		6월 9일(그린데이)		6월 10일		6월 11일(그린데이)				
찹쌀밥 설렁탕(5.6.16.) 아귀살간pong강정 (5.6.13.18) 오이부추무침(5.6.) 석박지(13.) 초코도넛		흑미밥 육개장(1.5.13.16.) 미트볼알감자조림 (2.5.6.10.13.) 돼지고기숙주볶음 (5.10.13.) 배추김치(9.)		스팸마요덮밥 (1.5.6.10.13.) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.) 회오리감자구이(5.) 단무지부추무침(13) 수박		기장밥 꼬지어묵국(1.5.6.13.) 뼈없는닭갈비 (2.5.6.13.15.) 가지쇠고기볶음 (5.6.13.16.18) 배추김치(9.)		오프라이스 (1.5.6.10.12.13.) 미소된장국(5.6.13.) 소떡소떡 (2.5.6.10.12.13.) 노각참외무침(5.6.) 배추김치(9.)				
6월 14일(단오),2.3학년		6월 15일(2.3학년)		6월 16일(그린데이), 1.3학년		6월 17일(1.3학년)		6월 18일(그린데이), 1.3학년				
현미찹쌀밥 차돌박이된장찌개 (5.6.16.) 주꾸미불고기 (5.6.10.12.13.18) 연두부+양념장(5.6.) 배추김치(9.) 수리취꿀떡(5.13.)		버섯카로틴쌀밥 돼지감자탕 (5.6.9.10.13.16) 달걀채소팬구이 (1.2.5.6.10.) 부추초무침(5.13.) 깍두기(9.13.) 아이스딸기&초코라떼(2.)		달걀볶음밥 (1.5.6.10.13.18.) 자장소스(5.6.10) 팜뽕국(5.6.9.13.17.18.) 닭꼬치데리야끼구이 (1.5.6.13.15) 오이양배추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.)		보리밥 김치콩나물국(5.9.13.) 마늘보쌈(5.10.) 실곤약초무침(5.6.13.) 무쌈&쌈장(1.5.6.13.) 보쌈김치(9.)		현미찹쌀밥 관자살미역국(5.18.) 맛초김치킨 (1.2.6.13.15.18) 참나물도토리묵무침 (5.6.13.) 깍두기(9.13.)				
6월 21일(1.3학년)		6월 22일(1.3학년)		6월 23일(그린데이), 1.3학년		6월 24일(2.3학년)		6월 25일(그린데이),2.3학년				
녹차카테킨쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.) 떡돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 감자채카레볶음 (5.6.13.) 깻잎찜(5.6.)		현미찹쌀밥 들깨수제비국 (5.6.13.18.) 수제햄버거스테이크 (1.5.6.10.12.13.16.) 웨이감자/케첩(2.6.12.) 깍두기(9.13.) 꿀치즈토마토(1.5.6.12.)		비빔밥 약고추장(5.6.16.) 팽이버섯된장국(5.13.) 달걀후라이(1.5.) 백김치(9.13.) 호상요구르트(2.)		차수수밥 쇠고기무국(5.16.) 오삼불고기(5.10.13.17.) 숙주게맛살무침 (5.6.8.13.) 배추김치(9.) 청포도		보리밥 건새우아욱된장국 (5.9.13.) 생삼겹(캠핑)구이 (2.5.6.10.15.16.) 콩나물파채무침(5.13.) 야채&과일쌈장(1.5.6.) 배추김치볶음(9.13.)				
뒷면에 2021학년도 6월 28일~30일 식단표와 영양교육지가 계속 이어집니다. 학교홈페이지 급식게시판에 다양한 급식정보(급식사진포함)등이 있으니 참고부탁드립니다.												

6월 28일(시험기간)	6월 29일(시험기간)	6월 30일(시험기간)	6월 공지사항
목살찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 마늘빵(2.6.13.) 골드키위	주먹밥(1/2)(5.6.13.16.) 유부우동국(1.5.6.9.13.) 마카로니샐러드(5.6.13.) 포크커틀릿(1.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 멕시칸소스(5.6.12.13.)	카레라이스 (2.5.6.10.13.) 우무채소무침 (5.6.13.) 닭봉버터구이 (5.6.13.15.) 배추김치(9.) 식물성유산균요구르트 (2.)	1. 기말고사 마지막날을 제외한 시험기간에도 급식을 제공하니 꼭 급식하고 가세요. (그린데이 메뉴 제공) 2. 수요일과 금요일은 그린데이(기존 수다날과 같은 잔반 줄이기를 위한)로 운영합니다. 3. 밥 추가 배식대 운영, 김치는 자율배식! 먹을 만큼만!! 4. 급식 전에는 손 씻기(식중독 예방)

<h2>2021년 6월</h2>	<h1>급식·영양 소식</h1> <p>교육대상 : 학생, 학부모, 교직원</p>
<p>• 발행인 서정고등학교 교장 피봉호 • 지도 교감 이정숙 • 편집 영양교사 김연옥</p> <p>• 문의처 : 영양연구실 ☎ 031-930-3907 교무실 ☎ 031-930-3909 행정실 ☎ 031-930-3900</p>	

여름의 길목, 단오(端午) 음력 5월 5일(6월 14일)



신윤복-단오풍경



김홍도-씨름

단오(음력 5월 5일)는 일 년 중 양기(陽氣)가 가장 왕성한 날로 '수릿날', '중오절(重五節)', '천중절(天中節)'이라고도 불리며 설날, 추석과 함께 3대 명절로 여겨졌습니다.

또한, 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 제사이며, 나쁜 기운과 더위를 막아 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 몸을 단련하는 날로 창포에 머리감기, 쑥과 익모초뜸기, 부적만들어 붙이기 등의 풍속과 함께 그네뛰기, 씨름, 활쓰기 같은 민속놀이를 즐겼습니다. 단오제, 단오굿을 하였으며, 수리취떡, 앵두화채, 제호탕 등의 음식을 즐겼습니다.

★서정고 교육급식에서는 단오에(6월14일) 수리취꿀떡을 제공합니다.

단오날 먹는 음식



수리취떡



앵두화채



제호탕

단오날에는 수리취나 쑥을 짓이겨 쌀가루에 넣어 반죽한 뒤 수레바퀴 모양의 떡살로 모양을 낸 수리취떡이나 제철 과일인 앵두로 화채를 만들어 먹었습니다. 또한 쥘불에 그슬린 매실, 여러 가지 약재를 가루로 내어 꿀에 재워 냉수에 타서 마시는 제호탕은 더위를 이기고 갈증을 해소하며 보신하기 위해 단오절에 임금에게 올렸습니다.

자료출처 : 한국민족문화대백과사전, 위키백과사전, 두산백과사전
 사진출처 : 문화재청, 국립민속박물관

식생활 문화 관련 지침

- ✓ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- ✓ 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- ✓ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.



6월 5일 세계 환경의 날!

1972년 6월 스웨덴 스톡홀름에서 열린 '유엔인간환경회의'에서 국제사회가 지구환경보전을 위해 공동노력을 다짐하며 제정한 날입니다.

우리가 급식 시간에 지구환경을 보호하는 방법!! **음식을 남김없이 먹어 음식물쓰레기를 줄여봅시다.**

< 음식물쓰레기를 줄입니다. >

음식물쓰레기 발생현황	음식물쓰레기를 버리면...	음식물쓰레기 20% 줄이면...
생활쓰레기 전체 발생량의 약 29%를 차지 경제적 낭비, 환경부담 및 처리비용이 점차 증가	연간 20조원 이상의 경제적 손실 발생. 음식물쓰레기 처리비용으로 8천억 원 소요	연간 1,600억 원의 쓰레기 처리비용 감소 에너지 절약 등으로 5조 원의 경제적 이익 발생
	<p>4인 가족 기준 음식물쓰레기 연간 분실가스 배출량 70kg/333ℓ</p> <p>차량에서 분산 배출되는 이산화탄소 배출량</p> <p>식량 1kg/1명당 1년간 흡수하는 이산화탄소량</p>	<p>전 국민 기준 분실가스 배출감소 17,900톤/100,000</p> <p>9억여 4,700만 이산화탄소 배출량 감소</p> <p>식량 3억 6,000만 그램 흡수 효과</p>

자료출처:환경부