



校訓
뜻을 세워 바르고 힘차게

22학년 7,8월 학교급식 차림표

발행인: 교장 김순기
편집인: 교감 이경희
ஏய어: 교사 박하늘
발행처: 응곡중학교

식재료 원산지 표시	백미 (엣토미)	김치(배추,고 춧가루)	두부 /콩가공품	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	달걀, 메추리알	오징어 /꽃게	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치 /가자미	새우	낙지
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산 (1등급)	국내산	러시아산	국내산	미국산, 세네갈산	수입산	중국산

*잡곡, 찹쌀, 채소, 과일류: 국내산 친환경 제품을 사용합니다. (채소및 과일류는 수급부족시 일반 또는 수입을 사용)

알레르기 정보	<p>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.잣 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. *식품 알레르기 증상을 보이는 학생은 식단표를 참고하여 개인관리에 참고 부탁드립니다.</p>
------------	---

월요일	화요일	수요일(잔반ZERO의 날)	목요일	금요일(잔반ZERO의 날)
-----	-----	----------------	-----	----------------

<p>응곡중은 2022 잔반ZERO 운동에 참여하고 있습니다. *참여방법*</p> <p>1. 밥_만큼은 먹음_만큼 받는다. *많이 주세요, 적게 주세요 라고 말해주세요^^ 2. 다 먹은 후 용도에 따라 분리하여 버린다. *일반쓰레기와 음식물쓰레기를 분리하여 배출하면, 잔반이 줄어든고, 분리및 폐기하는 과정을 줄일 수 있어 요^^ EX)일반쓰레기: 동물뼈, 과일껍질/후식류: 내용물(음식물 쓰레기)과 포장지를 분리.</p>	<p>우리 함께, 지구를 지켜요^^</p> 			
--	---	--	--	--

<p>4 지필평가 첫째날▶ 한우카레라이스 *(2.5.6. 12. 13. 16. 18.) 청포묵김가루무침*(5.6. 13.) 아몬드잔멸치볶음*(5.13.) 명태가스&타르타르 s(1.2.5.6. 13. 16. 18.) 배추김치*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717/24/126.8/2.9</p>	<p>5 지필평가 둘째날 창치채소비빔밥&초고추장 s(1.5.6. 13.) 콩나물국*(5.6. 13.) 어육곤약조림*(1.5.6. 13.) 배추김치*(9. 13.) 파파랴고치s(5.6. 15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 740/30.9/161.4/11.6</p>	<p>6 지필평가 셋째날◀ 시험보느라 수고했어! 준비했어요~치킨데이★ 반마리옛날통닭 s(1.5.6. 12. 13. 15.) 멸치주먹밥*(13.) 푸실리샐러드 s(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) 수제피클s(13.) 마시는 프리바이오틱스 * 에너지/단백질/칼슘/철 856.5/48/116.5/3.7</p>	<p>7 보리밥* 동태미더덕찌개s(5.6.9. 13.) 돼지갈비찜*(5.6. 10. 13.) 명엽채고추장볶음*(5.6. 13.) 미역줄기볶음*(1.5.6. 13. 18.) 배추김치*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.4/45.9/209.9/4.1</p>	<p>8 훈제오리볶음밥 *(1.2.5.6. 10. 13.) 도토리묵냉국*(5.6. 13.) 매콤아귀살강정 s(1.2.4.5.6. 12. 13.) 알감자조림*(5.6. 13.) 열갈이된장무침*(5.6.) 배추김치*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.3/28/148.5/4.4</p>
--	---	---	--	---

<p>11 쌈채소 먹는 날★ 차조밥* 조랭이떡국*(1.5.6. 13.) 제육볶음*(5.6. 10. 13.) &쌈채소, 쌍장(4.5.6. 13.) 콩나물파채무침*(5.6.) 무말랭이무침*(5.6. 13.) 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/36.2/288.4/6</p>	<p>12 여름식단:해초노각무침★ 기장밥* 버섯샤브전골s(1.5.6. 13. 16.) 안동찜닭 *(2.5.6.8. 13. 15.) 해초노각무침*(5.6. 13.) 배추김치*(9. 13.) 프로닉 요거트s(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.8/43.8/253.6/3.6</p>	<p>13 장어데리야가덮밥s(5.6. 13.) 미소유부된장국*(5.6. 13.) 명란계란찜s(1.2.5.6. 13. 16. 18.) 미나리배무침s(5.6. 13. 18.) 깍두기*(9. 13.) 후춧팝s(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702/29.2/181.5/3.9</p>	<p>14 쌀밥* 단호박크림스프*(2.6. 13.) 수제돈까스/소스 *(1.2.5.6. 10. 12. 13.) 한우버섯샐러드*/드레싱소스 (1.2.5.6. 12. 13. 16.) 상색나물*(5.6.) 깍두기*(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.9/41.2/102.2/3.2</p>	<p>15 초복:뽕다리공탕★ 녹두밥* 뽕다리공탕s(13. 15.) 해물파전*(1.2.5.6.9. 13. 17. 18.) 도토리묵야채무침*(5.6. 13.) 석박지*(9. 13.) 수박s * 에너지/단백질/칼슘/철 834.6/56.6/107.6/4.7</p>
--	--	---	---	--

<p>18 생일축하의 날★ 흑미밥* 쇠고기미역국*(5.6. 16.) 갈치구이*(2.5.6. 13.) 버섯잡채*(5.6.8. 13. 16.) 배추김치*(9. 13.) 오레오아이스크림s(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.8/28.9/110.6/2.9</p>	<p>19 새우크림스파게티 s(1.2.5.6.9. 10. 13.) 감자크림스프!(1.2.5.6. 13.) 연어훈제샐러드&드레싱 *(1.2.5.6. 13.) 배추김치*(9. 13.) 오미자피클s 조각과일s(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/27.8/234.8/2.7</p>	<p>시원한 여름방학 보내고 건강하게 만나요^^♡</p>		
--	---	--	--	--

월요일	화요일	수요일(잔반ZERO의 날)	목요일	금요일(잔반ZERO의 날)
8월	16 발아현미밥* 쇠고기무국*(5.6.16.) 삼치살카레구이*(2.5.6.13.16.) 메추리알조림*(1.5.6.13.) 치커리사과무침*(5.6.13.) 깍두기*(9.13.) 반반키위s * 에너지/단백질/칼슘/철 720.2/32.2/106.6/4.3	17 짜장밥*/소스(2.5.6.10.13.) 짬뽕국s(5.6.9.10.13.17.18.) 참쌀탕수육&소스 s(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 열대과일샐러드s(13.) 배추김치*(9.13.) 파스퇴르요구르트(사과당근)s(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.9/31/160.3/9.5	18 기장밥* 맑은순두부국*(5.6.13.) 닭불고기*(5.6.13.15.) 새우감자크로켓&케첩 s(1.5.6.9.12.) 콩나물계맛살초무침(1.5.6.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.5/34.6/165.3/3.2	19 김치말이국수s(1.5.6.9.13.16.) 찐만두s(1.5.6.10.16.18.) 깻잎완자전*(1.5.6.10.13.) 오이깍두기*(9.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.9/31.2/286.1/3.6
22 우리나라 전통음식의 날★ 흑미밥* 차돌된장찌개*(5.6.13.16.18.) 수제당양떡갈비+영양 s(1.2.5.6.9.10.13.16.) 연근흑임자샐러드 s(1.2.5.6.12.13.) 총각김치*(9.13.) 수정과s * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/29.7/118.1/4.8	23 토마토미트스파게티 s(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 단호박크림스프&마늘바게트 s(2.5.6.13.) 치킨통살꼬치 s(1.5.6.12.13.15.18.) 어린왕샐러드&블루베리드레싱 s(1.2.5.6.10.12.13.) 수제피클s(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 741/32/166.5/2.8	24 치킨데이★ 날치알김치볶음밥 *(1.5.6.9.10.13.) 가쓰오장국s(1.2.5.6.7.9.18.) 범이내려온다~치킨 s(1.2.5.6.15.) 한우버섯샐러드*/드레싱소스 (1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/40.7/160.1/4.6	25 캠핑데이★ 현미참쌀밥* 부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 돼지목살오븐구이 s(1.2.5.6.10.12.15.16.) 아삭이된장무침*(5.6.) 깍두기*(9.13.) 허니버터아몬드*(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/36.6/121.2/3.1	26 냉모밀s(3.5.6.7.13.18.) 삼각주먹밥 s(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 해물양배추전 s(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 꼬들단무지무침* 조각과일s(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.3/26.3/220.4/4
29 보리밥* 순대국*(6.9.10.13.) 코다리감자조림s(5.6.12.13.) 계란말이*(1.5.6.13.) 배추김치*(9.13.) 수막s * 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/37.5/187.8/6.2	30 차조밥* 두부된장찌개*(5.6.13.) 미역맛살초무침*(1.5.6.13.) 부추양파무침s(9.13.) 얇은오리불고기&무쌈 s(5.6.13.18.) 배추김치*(9.13.) 모구모구음료s * 에너지/단백질/칼슘/철 778.3/28.3/171.3/5.2	31 분식의 날★ 국물떡볶이*(1.5.6.13.18.) 참치마요주먹밥 *(1.2.5.6.10.13.) 어묵국*(1.5.6.13.) 김말이튀김s(1.2.5.6.8.13.) 군만두s(1.5.6.10.16.18.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.6/24.8/236.6/9.6		

※ 위 식단은 학교사정에 의해 변경될 수도 있습니다.
 ※ 급식관련 자료는 학교 홈페이지에 탑재되어 있습니다.
 ※ 홈페이지주소: <http://www.eunggok.ms.kr>. 열린마당- 급식소식

응 곡 중 학 교 장