

<div></div> <div>校訓 뜻을 세워 바르고 힘차게</div>				<div>22학년 10월 학교급식 차림표</div>								<div>발행인: 교장 한상구 편집인: 교감 이경희 역은이: 교사 박하늘 발행처: 응곡중학교</div>		
식재료 원산지 표시	백미 (햇토미)	김치(배추,고 춧가루)	두부 /콩가공품	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	달걀, 메추리알	오징어 /꽃게	명태(동태, 코다리)	고등어 /삼치	갈치 /가자미	새우	낙지
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산 (1등급)	국내산	러시아산	국내산	미국산, 세제갈산	수입산	중국산
*잡곡, 찹쌀, 채소, 과일류: 국내산 친환경 제품을 사용합니다. (채소및 과일류는 수급부족시 일반 또는 수입을 사용)														
알레르기 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.잣 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.													
	*식품 알레르기 증상을 보이는 학생은 식단표를 참고하여 개인관리에 참고 부탁드립니다.													
월요일		화요일			수요일(잔반ZERO의 날)			목요일			금요일(잔반ZERO의 날)			
		4 잡곡밥* 바지락순두부찌개 (1.5.9.13.18.) 치즈닭갈비*(2.5.6.13.15.) 머위대들깨볶음*(5.6.) 총각김치*(9.13.) 배도라지편지s(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.1/38.1/302.2/4.6			5 매콤쭈꾸미덮밥s(5.6.8.13.17.) 미소팽이된장국*(5.6.13.) 앵그리버드달걀찜s(1.5.6.9.13.) 어린이샐러드&키워드레싱 s(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기*(9.13.) 경주~꾸키s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.1/32.6/195.2/4.8			6 가쓰오우동 s(1.2.5.6.7.9.13.18.) 삼각주먹밥 s(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 치킨까스&콘듀디핑 s(1.2.5.6.15.18.) 청경채된장나물*(5.6.9.13.18.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.6/29.1/199/6			우리 함께, 지구를 지켜요^^ 			
		11 날치알김치볶음밥 s(1.5.6.9.10.13.) 황태뽕안미역국*(5.6.13.) 새우감자크로켓&케첩 s(1.5.6.9.12.) 멸치메추리알장조림 *(1.5.6.13.) 총각김치!(9.13.) 우리쌀메론머핀s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.2/28.4/250.1/4.5			12 차수수밥* 두부된장찌개*(5.6.13.) 한우불고기*(5.6.13.16.) 깍두기* 삼색나물*(5.6.) 배추김치*(9.13.) 조각과일s(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.6/36/160.4/6.2			13 보리밥* 동태미더덕찌개s(5.6.9.13.) 매콤돼지갈비조림*(5.6.10.13.) 김치계란말이*(1.5.6.13.) 어린이샐러드&블루베리드레싱 s(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.3/50/171.4/4.4			14 카레소세지덮밥 s(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 가쓰오장국s(1.2.5.6.7.9.18.) 치킨통살꼬치 s(1.5.6.12.13.15.18.) 양배추채썰러드s(1.5.) 꼬들단무지무침* * 에너지/단백질/칼슘/철 758.9/32.5/109/3.8			
17 생일축하의 날★ 흑미밥* 쇠고기미역국*(5.6.16.) 매콤아귀살강정 s(1.2.4.5.6.12.13.) 버섯잡채*(5.6.8.13.16.) 배추김치*(9.13.) 마카롱, 생일축하해 s(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.6/29.8/94.1/4.5		18 녹두밥* 닭다리곰탕s(13.15.) 진미채골뱅이초무침 *(5.6.13.17.18.) 탕평채*(5.6.13.) 석박지*(9.13.) 청포도s * 에너지/단백질/칼슘/철 769/56/89.2/3.4			19 달걀볶음밥s(1.2.5.6.10.13.18.) 홍합짬뽕국 s(5.6.9.10.13.17.18.) 육런기s(1.5.6.13.15.) 생과일샐러드*(1.2.5.6.12.13.) 짜사이무침*(13.) 파김치*(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.4/45.1/148.3/4.2			20 기장밥* 버섯샤브전골s(1.5.6.13.16.) 고등어무조림*(5.6.7.13.) 김치계란말이*(1.5.9.10.13.) 건새우마늘볶음*(5.6.9.13.) 배추김치*(9.13.) 오렌지* * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/40.1/346.7/5.5			21 마을축제★ 마을축제, 대만샌드위치 s(1.2.5.6.10.12.13.15.) 마을축제, 파용주스s(13.) 국물떡볶이*(1.5.6.13.18.) 어묵국*(1.5.6.13.) 한입썩썩떡볶이s(5.13.) 롤롱오징어김말이튀김 s(1.5.6.10.16.17.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.9/25.5/264.4/11.2			
24 쌈채소 먹는 날★ 발아현미밥* 들깨수제비국*(5.6.13.) 마늘돼지보쌈s(5.6.9.10.) &쌈채소,쌈장(4.5.6.13.) 무말랭이무침*(5.6.13.) 콩나물파채무침*(5.6.) 갯김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.7/36.3/315.9/5.9		25 독도의 날★ 귀리밥*/차돌면장찌개 s(5.6.13.16.18.) 닭봉양념구이 (2.4.5.6.12.13.15.) 도토리묵감무침(5.6.9.13.18.) 숙갯두부무침(5.) 깍두기*(9.13.) 10월25일, 독도타르트 s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/40/159.2/4.4			26 산채비빔밥*/약고추장소스 (5.6.13.16.) 맑은순두부국*(5.6.13.) 맑은오리불고기&무쌈 s(5.6.13.18.) 파김치*(9.13.18.) 대왕요구르트s(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.7/31.4/305.1/4.6			27 잡곡밥* 순대국*(6.9.10.13.) 김치오징어전 *(1.2.5.6.9.13.17.) 동태전*(1.5.6.13.) 짜리고추멸치볶음*(5.6.13.) 석박지*(9.13.) 조각과일s(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.2/28/179.8/5.2			28 흑미밥* 사골떡국s(1.5.6.13.16.) 안동찜닭 *(2.5.6.8.13.15.) 오징어브로콜리/초고추장 *(5.6.13.17.) 명엽채양공조림*(4.5.6.13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.4/47.4/136.3/4.5			
31 베이컨볶음밥&케첩 s(1.10.12.13.) 라치오스프s(2.5.6.15.16.) 콘샐러드(1.5.12.13.) 수제폭립s(5.6.10.12.13.16.) 콘샐러드(1.5.12.13.) 깍두기*(9.13.) 수제피클s(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.3/33.5/111.9/3.2		<div>응곡중은 2022 잔반ZERO 운동에 참여하고 있습니다.</div> <div>*참여방법*</div> <div>1. 밥_만큼은 먹을_만큼 받는다.</div> <div>*많이 주세요, 적게 주세요 라고 말해주세요^^</div> <div>2. 다 먹은 후 용도에 따라 분리하여 버린다.</div> <div>*일반쓰레기와 음식물쓰레기를 분리하여 배출하면,</div> <div>잔반이 줄어들고, 분리및 폐기하는 과정을 줄일 수 있어요^^</div> <div>EX)일반쓰레기: 동물뼈, 과일껍질</div> <div>/후식류: 내용물(음식물쓰레기)과 포장지를 분리.</div>												

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