

 <div> <div>校訓</div> <div>뜻을 세워 바르고 힘차게</div> </div>				<div>22학년 12월 학교급식 차림표</div>								<div>발행인: 교장 한상구</div> <div>편집인: 교감 이경희</div> <div>역은이: 교사 박하늘</div> <div>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	쭈꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산 (1등급)	국내산	러시아산	국내산	미국산, 세네갈산	수입산	국내산
*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)						
						1 고구마밥* 차돌된장찌개s(5.6.13.16.18.) 오리바버큐슬라이스&칠리 s(5.6.12.13.) 부추양파무침s(9.13.) 배추김치*(9.13.) 청포도s * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/34.4/116.9/5.5		2 <b>응곡마라탕 먹는 날★</b> 달걀볶음밥s(1.2.5.6.10.13.18.) 응곡마라탕s(5.6.9.10.16.) 찹쌀탕수육&소스 s(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 꼬들단무지무침* 프로닉 요거트s(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.9/35.2/243.3/17.9						
5 <b>대하 먹는 날★</b> 쌀밥* 들깨수제비국*(5.6.13.) 대하버터구이s(2.5.9.) 메추리알조림*(1.5.6.13.) 진미채도라지무침*(5.6.13.17.) 배추김치*(9.13.) 굴* * 에너지/단백질/칼슘/철 690.5/37.9/254/4.9		6 <b>▶2학년 지필평가</b> 발아현미밥* 쇠고기무국*(5.6.16.) 갈치구이*(2.5.6.13.) 채다치즈볼s(1.2.5.6.12.13.) 애스타리참깨소스무침 *(5.6.13.) 총각김치!(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.1/25.7/92/2.5		7 <b>2학년 지필평가</b> 한우카레라이스 s(2.5.6.12.13.16.18.) 닭원케첩조림*(5.6.12.13.15.) 어린이샐러드&블루베리드레싱 s(1.2.5.6.10.12.13.) 총각김치*(9.13.) 모구모구음료s * 에너지/단백질/칼슘/철 740/37.8/71.6/3.2		8 <b>2학년 지필평가◀</b> 흑미밥* 맑은대구탕s(5.6.13.) 콘치즈치킨가스&커리소스 s(1.2.5.6.15.18.) 매콤쭈꾸미볶음s(5.6.8.13.17.) 배추김치*(9.13.) 유산균하루건강과s(2.4.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.3/42.8/143.3/7.6		9 <b>녹두밥*</b> 닭다리곰탕s(13.15.) 골뱅이무침*(5.6.13.17.18.) 미나리콩나물무침*(5.6.18.) 해물파전*(1.2.5.6.9.13.17.18.) 석박지*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852/63/130/5.6						
12 <b>생일축하의 날★</b> 흑미밥* 쇠고기미역국*(5.6.16.) 매콤아귀살강정 s(1.2.4.5.6.12.13.) 부추잡채*(5.6.10.13.) 배추김치*(9.13.) 생일축하해,올라프브라우니바 s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.4/38.1/99.5/5		13 현미찰쌀밥* 청국장찌개*(5.6.9.13.) 한우불고기&겉잎무쌈 s(5.6.13.16.) 탕평채*(5.6.13.) 파김치*(9.13.18.) 생과일오피레*(2.4.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/38.9/217.2/6.1		14 <b>돈마호크 먹는 날★</b> 베이컨볶음밥&케첩 s(1.10.12.13.) 돈마호크&가니쉬s(10.12.) 감자샐러드s(1.2.5.6.10.13.) 배추김치*(9.13.) 사과착즙주스s(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820/51.5/192.7/4.6		15 발아현미밥* 맑은유부주머니국s(5.6.10.13.) 고등어시래기조림 *(5.6.7.13.18.) 문어볼데리마요s(1.5.6.13.17.) 숙주미나리무침(5.6.) 배추김치*(9.13.) 레드향s * 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/38.5/292.1/6.5		16 <b>우리나라 전통간식★</b> 찰옥수수밥* 꽃게해물탕*(5.6.8.9.13.17.) 생오리불고기/상추상*(5.6.13.) 도토리묵김무침*(5.6.9.13.18.) 무말랭이무침*(5.6.13.) 안흥초코편평s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.8/37.8/255.9/6.4						
19 <b>쌈채소 먹는 날★</b> 현미찰쌀밥* 두부된장찌개*(5.6.13.) 마늘돼지보쌈s(5.6.9.10.) &쌈채소,쌈장(4.5.6.13.) 콩나물파채무침*(5.6.) 배추김치*(9.13.) 파인애플(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/33.8/180.1/5.1		20 차조밥* 동태미더덕찌개s(5.6.9.13.) 수제파닭*/갈릭소스 (2.5.6.12.13.15.) 사과오이초무침*(13.) 갓김치*(9.13.) 헬리코박터 쿨*(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756/44.7/233.3/3.1		21 단짠치밥s(1.5.6.9.13.15.) 미소팽이된장국*(5.6.13.) 깍두기*(9.13.) 네오피자(서울유치 즈)s(1.2.5.6.10.12.13.16) 마시는 프리바이오틱스s * 에너지/단백질/칼슘/철 748.1/43.6/157/3		22 <b>우리나라 절가:동짓날★</b> 쌀밥* 맑은홍합탕s(5.6.18.) 제육볶음*(5.6.10.13.) 계란말이*(1.5.6.13.) 토끼막초무침*(1.5.6.13.18.) 배추김치*(9.13.) 동짓날,봉어빵s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/44/151.8/6.2		23 <b>쌀밥*</b> 단호박고구마스프s(2.6.13.) 수제폭립s(5.6.10.12.13.16.) 어린이샐러드&키위드레싱 s(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기*(9.13.) 초코트리도넛s(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.4/28.2/85.1/2.4						
26 <b>우리나라 전통음식★</b> 쌀밥* 사골떡국s(1.5.6.13.16.) 매콤돼지갈비조림*(5.6.10.13.) 동태전*(1.5.6.13.) 건새우마늘쫄볶음*(5.6.9.13.) 석박지*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.4/47.2/285.9/4.5		27 발아현미밥* 해물순두부찌개 *(1.5.13.17.18.) 삼치살카레구이*(2.5.6.13.16.) 브로콜리비엔나볶음 *(2.5.6.10.13.) 배추김치*(9.13.) 딸기* * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/42/166.3/4		28 날치알김치볶음밥 s(1.5.6.9.10.13.) 왕새우튀김우동 s(1.2.5.6.7.9.13.18.) 파파닭꼬치s(5.6.15.) 매실오이지무침*(13.) 깍두기*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.5/35.1/270.8/12.5		29 명란마요비빔밥&스크램블에그 *(1.5.6.13.) 미소유부된장국*(5.6.13.) 안동찜닭 *(2.5.6.8.13.15.) 배추김치*(9.13.) 오렌지* * 에너지/단백질/칼슘/철 761.3/43.1/187.3/5.4		30 <b>2022년 마지막급식★</b> 삼각주먹밥s(2.5.6.9.10.13.) 꼬치어묵국*(1.5.6.13.) 국물떡볶이*(1.5.6.13.18.) 김말이튀김s(1.2.5.6.8.13.) 깍두기*(9.13.) 2022년수고했어요, 솜사탕s * 에너지/단백질/칼슘/철 815.2/26.8/250.9/10.7						

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