

	 5월 운중고등학교 급식·영양 소식  “ 미래를 설계하는 학교, 함께하는 운중 교육 ”				校訓 자율 책임
교무실	☎ 031-8017-0593~7	급식실	☎ 031-8017-0597	http://unjung.hs.kr/	

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	5월 4일	5월 5일	5월 6일	5월 7일	5월 8일
중식	[알레르기정보] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 - 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분 - 배식 시 신중하면 환자를 항상 먹을 수 있습니다.		“우리 모두 감사 밥상” 밥 먹기 전에도, 먹은 후에도 “감사합니다” 나·서로·선생님께·가정에서도 “감사합니다”		노동절
날짜	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일	5월 15일
중식	재량휴업일 <5월 생일 축하해> 쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10) 모듬잡채(5.6.10) 모듬부각(5.6) 깍두기(9) 에그타르트(1.2.5.6.16) 931.18/44.41/314.75/5.33	어린이날 귀리밥 유부된장국(5.6) 닭봉데리야끼구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 명란크림우동(2.5.6.16.18) 그린샐러드(2.5.6.13.16) 배추김치(9) 조각멜론 852.58/36.51/219.96/3.19	날치알깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 계란실파국(1.5.6) 목살스테이크&파인애플 (1.2.5.6.10.12.13.16) 샐러드&갈릭드레싱(1.2.5.12) 단무지/레몬라임주스 877.02/36.38/172.96/3.28	<3학년 전국연합 학력평가> 조각공밥(5) 열갈이된장국(5.6) 닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16) 마늘쫄면새우볶음(5.6.9) 금창돌김 깍두기(9) 블루베리크림치즈와플(1.2.5.6) 878.64/42.59/526.60/4.92	흑미밥 떡국(1.5.6.16) 고등어무조림 (5.6.7) 스크램블에그 (1.2.5.10.12) 배추김치(9) 청포도 829.97/37.40/212.90/4.65
날짜	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일	5월 22일
중식	보리밥 애호박된장찌개(5.6) 직화간장파채불고기 (2.5.6.10.13.16.18) 비빔막국수(3.5.6.13.16) 배추김치(9) 홍시요거트(2) 834.18/41.45/306.46/4.34	주꾸미채소비빔밥 (2.5.6.12.13.16) 도토리묵냉국(5.6.9.16) 수제고구마식빵피자 (1.2.5.6.10.12.18) 열무김치 (9) 파인애플 806.06/37.92/337.73/5.39	쌀밥 양송이크림스프(2.5.6.13.16) 왕도나스 (1.5.6.10) 데미그라스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 루꼴라샐러드파스타(1.2.5.6) 모듬채소피클 청포도주스 995.37/22.29/165.24/4.17	<제주도 음식의 날> 전복버터술밥(2.18) 양념간장(5.6) 고사리육개장 (3.5.6.10.16) 제주흑돼지떡갈비 (5.6.10.12.13.16.18) 꼬시래기채소무침(5.6) 배추겉절이(9)/천혜향주스 833.96/44.26/496.19/7.59	<스승의 날> 혼합잡곡밥(5) 낙지연포탕(5.6) 연잎훈제오리채소찜(2.5.6.16.18) 단호박샐러드(1.2.5.6) 도라지오이무침(5.6) 보쌈김치(9.19) 스승의날케이크(1.2.5.6.10) 760.28/43.93/255.47/6.52
날짜	5월 25일	5월 26일	5월 27일	5월 28일	5월 29일
중식	부처님오신날 쌀밥 팜뽕(면) (2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 동파육&청경채 (5.6.10.18) 죽순새송이버섯볶음 (5.18) 배추김치(9) 체리 890.19/51.80/269.51/4.12	수제햄버거 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 영양닭죽(15) 맛감자&케첩(5.12) 콘샐러드(1.5) 무말랭이김치(5.6.9) 이온음료 (5) 834.98/27.76/299.65/4.70	참치김밥1/2줄 (1.5.6.10.16) 어묵국(1.5.6.16) 차돌누들떡볶이 (1.5.6.16.18) 야끼만두(5.6) 단무지 사과음료(2) 885.89/33.93/154.26/4.01	흑미밥 순댓국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 순살바사삭볼락구이 (2.5.6.13.16.18) 연근견과류조림(5.6.13) 부추겉절이 (5.6) 깍두기(9) 떠먹는아이스크림슈(1.2.5.6.13) 841.31/39.39/308.63/5.23	

식재료	쌀(밥, 죽, 누룽지, 쌀가공품) 쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함			배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치 배추김치가공품 중 배추 / 열갈이배추 / 봉통배추				배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 중 고춧가루			콩/콩가공품 (두부류, 콩비지, 콩국수)			
	국내산			국내산				국내산			국내산			
원산지	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태 /가공품	고등어	오징어 /가공품	꽃게 /가공품	참조기	주꾸미	아귀	다랑어 /가공품	전복
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	원양산 /페루산	국내산	국내산	베트남산	국내산	원양산 인도네시아산	국내산
표시	쌀 : 친환경 잡곡 및 찹쌀 : 수확 1년 이내의 제품 사용(도정일 한 달 이내), 채소 및 과일류 : 국내산 계란 : 국내산 무항생제 1등급													
	돼지고기, 닭고기 : 국내산 1등급, 쇠고기 : 한우 1등급, 오리 : 국내산 1등급													

▶ 위 식단은 식재료 수급 사정 및 학교 일정, 급식 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다.
 ▶ 빨간색으로 표시된 식단은 우리 학교 학생이 신청한 내용을 반영하여 작성된 식단입니다.
 ▶ 가정의 달 5월입니다. 🌸 표시식단은 5월의 제철 식재료를 활용한 식단입니다.

운중고등학교 5월의 영양소식

nutritive news



가정의 달/바다의 날/식품 안전의 날

가정의 달

▶ 가족과 감사의 의미를 담은 달

5월은 가족의 소중함을 되새기는 달입니다. 어린이날(5월 5일), 어버이날(5월 8일), 스승의 날(5월 15일)처럼 의미 있는 기념일이 한 달 안에 모여 있어, 가족과 함께 시간을 보내며 감사와 사랑을 표현하기 좋은 시기입니다.

▶ 급식으로 배우는 '감사'

감사는 누군가의 도움이나 정성을 소중히 여기고 고마움을 표현하는 마음입니다. 우리가 매일 먹는 급식 한 끼에는 식재료를 키워준 농부의 손길, 맛있게 조리해 주신 조리 선생님의 정성, 매일 아침 학교로 보내주시는 가족의 사랑이 담겨 있습니다. 가정의 달 5월, 어린이날에는 건강하게 자랄 수 있음에, 어버이날에는 나를 키워주신 가족에게, 스승의날에는 배움을 나눠주신 선생님께 감사의 마음을 전해보세요.

바다의 날

▶ 5월 31일은 바다의 날

바다의 날은 바다가 가지는 경제적·환경적·역사적·문화적 가치와 그 중요성을 국민에게 널리 알리고, 해양수산 분야 종사자들의 자긍심을 고취하기 위해 1996년에 지정된 법정기념일입니다. 2026년은 30번째 바다의 날을 맞이하는 해입니다.

추천 식재료: 등푸른 생선 (고등어, 꽁치, 삼치 등)
조개류 (바지락, 키조개, 다슬기, 소라 등)
해조류 (미역, 다시마, 김 등)

▶ 가정에서 할 수 있는 바다의 날 활동

- ✓ 가족과 함께 수산물 요리 체험하기
- : 미역국, 생선구이, 해산물 비빔밥 등 만들어 보기
- ✓ 건강 체크
- : 가족 구성원 하루 식단 속 수산물 섭취 현황 확인하기
- ✓ 바다와 환경 교육
- : 바다의 날 의미 알기, 해양 쓰레기 줄이기

바다의 날을 맞이하여 5/29일 급식에 볼락 생선을 이용한 **순살바사삭볼락구이**가 제공됩니다!

식품 안전의 날

식품 안전의 날은 식품 안전의 중요성을 널리 알리기 위해 식품의약품안전처에서 제정한 날로, 식품 안전에 대한 국민의 관심도를 높이고 식품 관련 종사자들의 안전 의식을 촉구하고자 '식품 안전의 날' 전후 2주간을 '식품 안전 인식 주간'으로 지정하였습니다.

▶ 왜 5월 14일인가요?

5월은 기온이 높아지는 시기이기 때문에 이로 인한 식자재의 변질 가능성이 높습니다. 또 5월은 봄을 만끽하기 위해 나들이 나온 사람들이 야외에서 장시간 음식을 방치하는 등 식품 보관, 섭취, 개인위생에 대한 관리 부주의로 식중독이 많이 발생하는 시기이기 때문입니다.

▶ 행복한 나들이, 식중독 예방 수칙!

1. 올바른 손 씻기, 조리도구 및 기구 세척 소독 철저
2. 고기, 계란 어패류 등 오염 발생 가능한 식재료는 분리 보관
3. 적절한 조리 온도 가열 조리
(중심부 온도 75℃ 이상, 어패류는 85℃ 1분 이상)
4. 조리 음식은 즉시 섭취 적정온도 보관 후
(차가운 음식 5℃ 이하, 열장 식품 60℃ 이상),
2시간 이내 섭취 권장

· 식재료 취급 ·

- 유통경로 확인 가능한 신선한 식재료 사용
- 교차오염 우려 식재료는 분리보관
* 날 음식은 하단, 익힌 음식은 상단 보관
- 세척한 생채소는 바로 사용하거나 냉장보관

· 음식 보관 ·

- 조리 마친 음식은 덮개를 덮고 적정온도로 보관
* 따뜻한 음식은 60℃ 이상, 찬 음식은 5℃ 이하
- 보관 관리 온도 준수
* 냉장 5℃ 이하, 냉동 -18℃ 이하

· 음식 조리 ·

- 조리한 음식이 상온에 오랜 시간 방치되지 않도록 주문 후 조리
* 가급적 조리후 2시간 이내 섭취
- 할·도마 수시 세척·소독 및 식재료별 구분사용
* 위생장갑 구분사용 및 자주 교체

· 개인 위생 ·

- 조리 전 깨끗이 손씻기
* 화장실 사용 시 조리용 앞치마 착용금지
- 청결한 복장(위생모, 위생복 등) 착용 및 청결유지

· 가열 조리 시 온도 및 시간 준수 ·

- * 육류, 가금류 등 : 중심온도 75℃, 1분 이상
- * 어패류 : 중심온도 85℃, 1분 이상

· 조리 완료된 식품이나 나물무침, 김밥, 샐러드 등 더 이상 가열 조리하지 않은 식품은 맨손으로 조리 금지 ·