



6월 운중고등학교

급식·영양 소식

校訓
자율 책임

“ 미래를 설계하는 학교, 함께하는 운중 교육 ”

교무실	☎ 031-8017-0593~7	급식실	☎ 031-8017-0597	http://unjung.hs.kr/
-----	-------------------	-----	-----------------	----------------------

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일
중식	<6월 생일 축하해> 현미밥 들깨미역국(5.6) 돈마호크스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) ♡아스파라거스채소구이(5) 졸면무침(5.6)/배추김치(9) 청귤주스 851.01/51.62/223.92/3.51	기장밥 ♡근대된장국(5.6.9) 마라로제찜닭 (2.5.6.10.15.16.18) ♡알감자버터구이(2) ♡참외샐러드(2.5.6.13.16) 총각김치(9) 과일젤리(맛선택) 888.23/39.61/236.24/4.10	2026 지방선거 771.04/49.67/312.90/5.26	<3학년 모의수능/2학년 전국연합> 쇠고기콩나물밥(5.16)/양념간장(5.6) 복엇국(1.5.6) 닭다리바베큐구이(2.5.6.12.13.15.16.18) ♡호박새우전볶음(5.9) 무말랭이김치(5.6.9) 조각멜론 771.04/49.67/312.90/5.26	<환경의 날_텀블러가져오기> 짜장면 (2.5.6.10.13.16.18) 당수육 (5.6.10.18) 삼색맛살겨자무침(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 자율)추가밥 텀블러에 담아주는 수제아이스티(11) 941.91/30.57/236.67/10.61
날짜	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일
중식	흑미밥 설렁탕&소면사리(5.6.16) 메밀전병(2.3.5.6.9.10.13.16) 뮤즐리멸치볶음(5.6) ♡머위대들깨나물(5.6) 깍두기(9) 수박 717.53/32.53/316.08/4.10	보리밥 ♡호박잎된장국(5.6) 불닭볶음(2.5.6.12.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 아이스홍시 794.09/40.02/363.86/13.15	투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 치즈크러스트조각피자 (2.5.6.10.12.16) ♡블루베리샐러드(2.5.6.12.13.16.18) 야채피클/자율)추가밥 오렌지제이드 885.54/31.03/485.91/2.16	귀리밥 물만둣국(1.5.6.10.16) 마파두부소스(5.6.10.18) 유린기(5.6.18) 배추김치(9) 굴 913.352/38.51/593.93/6.76	<복종미 급식의 날> -2026 복종미 월드컵 기념- 잠발라야볶음밥(2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 옥수수수프(2.5.6.15.16) 미니햄버거 (2.5.6.7.10.13.16) 나초샐러드(1.2.5.6.12.13) 오이피클&할라피뇨 메이플시럽그라놀라요거트(2.6) 1,004.74/34.43/552.13/4.26
날짜	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일
중식	차수수밥 맑은돼지곰탕 (2.5.6.10.16) 낙지야채볶음(2.5.6.12.13.16.17) 도토리묵야채무침(5.6) 배추겉절이(9) 크림치즈마늘빵(1.2.5.6) 774.02/42.32/224.15/5.98	혼합잡곡밥(5) 몽글짬뽕순두부(2.5.6.9.10.15.16.17.18) 오리바베큐구이(2.5.6.16) 오리삼피(6) 양배추부추샐러드(1.2.5.6) ♡오이소박이(9) 사과주스 748.56/53.83/206.88/6.75	초계국수(5.6.9.13.15.16) 김가루주먹밥(1.5) 숯불고기완자구이(1.2.5.6.7.10.12.16) 궁채장아찌 (5.6) ♡열무김치(9) 수박 823.40/42.37/262.46/4.42	현미밥 김치콩나물국(5.6.9) 꿀대구생선구이 (1.2.5.12.13.18) 크림노끼(1.2.5.6.10) 당근라페샐러드(1.5.16) 깍두기(9) ♡친환경블루베리 846.54/35.26/267.41/3.03	<단오> 나물비빔밥&약고추장(5.6.16) 유부된장국(5.6) 하트햄전(1.5.10) 명엽채야몬드볶음(1.5.6) 나박김치(9) (단오)초코수리취떡(1.2.5.6) 765.22/39.21/340.79/4.66
날짜	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일
중식	쌀밥 어묵국(1.5.6.16) 돼지고기김치볶음 (2.5.6.9.10.13.16) 들기름막국수 (3.5.6.13) 시금치무침(5.6) 열무김치(9) ♡골드키위 801.90/42.98/282.36/5.59	<전라도 음식의 날> 청보리밥 들깨오리탕(5.6) 쇠고기육전(1.5.6.16) 콩나물파채무침(5.6) 김부각 (5.6) ♡여수갯피클(5) 매실주스 753.80/28.42/265.79/3.92	메밀소바(3.5.6.7.13.18) 후리가게밥(1.2.5.6.10.15.16) 닭꼬치(2.5.6.12.15.16.18) 양배추샐러드&흑임자드레싱(1.2.5.6.18) 깍두기(9) 아이스우베라떼(2) 845.01/33.03/332.13/12.67	찰옥수수밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 뿌링아귀강정(2.5.6.16) ♡감자채파프리카볶음(5) ♡비름나물무침(5.6) 깍두기(9) 건빵(5.6) 927.07/44.68/250.05/6.53	율무밥 ♡재첩국(5.6.18) ♡마늘보쌈(2.5.6.10.13) 상추겉절이(5.6) 쌈장(1.5.6) 보쌈김치(9.19) 아이스망고 795.24/41.79/233.84/7.98
날짜	6월 29일	6월 30일	[알레르기정보] ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자 - 영양표시 읽는 방법(순서대로):에너지/단백질/칼슘/철분 - 배식 시 신중하면 현직을 항상 먹을 수 있습니다. 		
중식	참치마요덮밥(1.5.6.13) 우동국물(1.5.6.16) 떡볶이 (1.2.5.6.16) ♡깻잎순나물볶음(5.6) 배추김치(9) 레몬주스 843.88/37.41/430.75/5.98	2차 정기시험			

식재료	쌀(밥, 죽, 누룽지, 쌀가공품) 쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미, 잔쌀 포함			배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치 배추김치가공품 중 배추 / 얼갈이배추 / 봄동배추				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.
 ▶ 축축한 비와 초록이 어우러지는 6월입니다. ♡표시식단은 6월의 제철 식재료를 활용한 식단입니다.



세계 환경의 날 / 병원성 대장균

6월 5일, 세계 환경의 날

매년 6월 5일은 '세계 환경의 날'입니다.

환경의 날은 자연과 환경의 소중함을 생각하고, 환경오염 문제를 줄이기 위해 만들어진 날입니다. 사람들이 버리는 쓰레기와 일회용품 사용, 플라스틱 오염, 지구온난화 등으로 인해 지구 환경은 점점 힘들어지고 있습니다.

환경을 보호하는 일은 거창한 것만 있는 것이 아닙니다.

- ✓ 일회용품 줄이기
- ✓ 텀블러 사용하기
- ✓ 음식 남기지 않기
- ✓ 올바르게 분리배출하기
- ✓ 물과 전기 아껴 쓰기

생활 속 작은 실천 하나가 깨끗한 지구를 만드는 큰 힘이 됩니다.

세계 환경의 날 기념 '텀블러 DAY'

우리 학교에서는 6월 5일 점심시간에 '텀블러 DAY' 활동을 진행하여 환경 보호를 직접 실천하고자 합니다. 급식 시간에 개인 텀블러를 가져온 학생에게 수제 아이스티를 제공할 예정이오니 학생들의 적극적인 참여 바랍니다.

6월 5일
환경의 날

텀블러 DAY

안내사항

1 2L 용량 이내의 텀블러

2L 이하!

너무 큰 텀블러는 어려워요

2 입구가 넓은 것

급식실에서 담기 편한
넓은 입구 텀블러로
준비해주세요!

3 사용 전 깨끗하게 세척 후 지참 바랍니다.

4 내가 쓰는 작은 실천이 지구를 지켜요!

우리 모두 함께 실천해요!

앞으로도 학교에서는 학생들이 건강한 식생활뿐 아니라 지속 가능한 환경 실천을 함께 배울 수 있도록 노력하겠습니다.

※텀블러를 깜빡하고 가져오지 못한 학생은 식판에 음료를 제공할 예정입니다.

⚠ 병원성 대장균이란?

여름철(6~8월) 식중독 발생 1위인 병원성 대장균은 대장이나 소장 장 세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 대장균을 말합니다.

⚠ 오염 경로



병원성 대장균의 증상

위장증상

복통, 구토, 설사 등

피로, 탈수

용혈성 효독증후군

장출혈성대장균 (O157:H7) 감염 시

💡 식중독 예방법

1 손씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상

2 익혀먹기

육류 중심온도 75℃ 1분 이상
어패류 중심온도 85℃ 1분 이상

3 끓여먹기

물은 끓여먹기

4 세척·소독하기

채소·과일은 5분 이상 담근 후
물로 3회 이상 세척

5 보관온도 지키기

조리 후 60℃ 이상 유지
(냉장 5℃ 이하, 냉동 -18℃ 이하)

6 구분 사용하기

조리구는 채소용, 육류용, 어류용 따로