



# 2025년 6월 식단 계획표

밥알릇을 비우면, 지루도 나도 방긋



Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)	Thu (목)	Fri (금)
2	3 임시공휴일	4 잔반없는 날	5 급식(검수)모니터링	6 현충일
기장밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.16.18) 삼겹살오븐구이 (2.5.6.10.15.16) 상추&쌈장(5.6.13) 열무김치(9) 유기농이오요구르트(2)		햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 팽이버섯된장국(5.6) 벌꿀국물떡볶이 (2.5.6.16) 하트단무지 배추김치(9) 청포도	칼슘찜쌀밥 사골우거지국(5.6.16) 그릴달구이&머스터드 (1.5.6.13.15) 참외노각무침(13) 배추김치(9) 나라사랑마카롱(1.2.6)	
9	10 급식으로 떠나는 제주여행	11 잔반없는 날	12 입학백일을 축하해요♥	13
차조밥 낙지연포탕(18) 닭살데리야끼조림 (5.6.13.15) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 수제망고요거트(2)	녹차밥 제주고기국수 (2.5.6.10.13.15.16) 순살갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 유채나물무침(5.6.13) 석박지(9) 무농약한라봉감귤주스(13)	간장계란밥(1.5) 미소된장국(5.6) 눈꽃치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꽃맛살샐러드 (1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 생블루베리	칼슘찜쌀밥 콩가루배추국(5.6) 돼지고기볶음 (2.5.6.10.12.13) 시금치무침 나박김치(9) 우리쌀축하설기	기장밥 닭곰탕(15) 두부구이&양념장(5.6.13) 비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 파인애플
16	17	18 잔반없는 날	19 저탄소 식단	20
칼슘찜쌀밥 썩갠어묵국(1.5.6) 통등심돈까스&소스 (1.5.6.10) 블루베리양상추샐러드 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2)	흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 머위대들깨볶음(5.6) 총각김치(9) 수박	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 공룡치킨&치즈볼&소스 (1.2.5.6.12.13.15) 치커리사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 자두주스	귀리밥 감자고추장찌개 (5.6.16.18) 임연수찜쌀구이&소스 (1.5.6.13) 도라지강정(5.6.13) 깍두기(9) 파인애플	차수수밥 육개장(5.6.16) 활짝핀떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 오징어실채간장볶음 (5.6.13.17) 백김치(9) 달달방울토마토(12)
23	24	25 잔반없는 날	26 급식(검수)모니터링	27
칼슘찜쌀밥 황태미역국(5.6) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 부추잡채(5.6.10.13.18) 총각김치(9) 오렌지	혼합잡곡밥(5) 애호박된장찌개(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 콩나물냉채(5.13) 배추김치(9) 사과	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 맑은유부국(1.2.5.6.9) 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) 꼬들오이지무침(13) 배추김치(9) 유기농이오요구르트(2)	흑미밥 감자옹심이국(5.6.17) 뿌링쿨순살치킨 (2.5.6.13.15) 얼갈이된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 말랑말랑꿀오랑(1.2.5.6)	기장밥 소고기무국(5.6.16) 오징어치즈떡볶음 (2.5.6.13.17) 브로콜리두부무침(5.6) 배추김치(9) 참외
30	공지사항			
기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10) 싸먹는오리(1.5.6.13) 멸치볶음(5.6.13) 열무김치(9) 레드글로브	♣ 학교급식 사진은 시흥가온초 홈페이지-알림마당-학교급식 탭에서 확인하실 수 있습니다. ♣ 아래 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경가능함을 알려드리며, 학교급식에 대한 문의사항은 ☎364-1791로 연락하시기 바랍니다. ♣ 알레르기 및 기타사유로 영양상담을 원하시는 학부모님은 언제든지 급식실로 연락주시기 바라며, 기타 학교급식에 관한 전반적 내용은 시흥가온초 홈페이지 (http://gaon.es.kr) 급식게시판을 참고하시기 바랍니다. ♣ 본교는 매일 추가배식대를 운영하고 있습니다. 더 먹고 싶은 음식이 있는 학생은 '추가 배식대'에서 추가 배식이 가능합니다. ♣ 학교에서는 골고루 먹어보도록 지도하고 있습니다. 가정에서도 균형 잡힌 식습관 형성을 위해 함께 지도해 주시길 바랍니다.			

■ 알레르기 유발식품을 숫자로 표시합니다.

1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 5.대두 6.밀 7.고동어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.야생산류 14.호두 15.달고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(바지락, 굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 에 알레르기가 있는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단을 확인하고 주의하도록 부탁드립니다.

## ■ 원산지 안내

품 목	규 격	품 목	규 격	품 목	규 격
쌀	국내산, 무농약	돼지고기	국산, 냉장, 무항생제 1등급 이상	오징어실채	페루산
김치	국내산 농협김치	닭고기, 오리가공품	국산, 냉장, 무항생제 1등급 이상	삼치, 바지락, 오징어, 진미채	국내산
식육가공품, 두부류	국내산	쇠고기	한우, 냉장, 1등급 이상	건파래, 김, 건새우	국내산



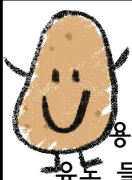
## 6월 영양소식지

지혜롭고 건강하게  
더불어 살아가는  
시흥가온교육

(14996) 경기도 시흥시 장현능곡로 33

교무실 364-1700~2, 급식실 364-1791, FAX 364-1709(교), FAX 364-1779(학)

### ● 하지 감자 ●



**감자**는 부드럽고 담백한 맛으로 사랑 받는 여름 제철 채소예요. 찢어서 먹어도 맛있고, 국이나 전으로도 다양하게 활용돼요. 몸에 좋은 비타민 C와 식이섬유도 들어 있어 건강에도 도움이 돼요.

감자는 다른 채소처럼 씨를 뿌려 키우지 않아요. 감자 조각을 잘라 땅에 심으면 새로운 감자가 자라지요.

6월 하지 무렵에 수확한 햇감자는 '하지감자'라고 불리며, 껍질이 얇고 맛이 담백해 예전부터 귀하게 여겨졌습니다.

6월 21일 **하지**는 1년 중 해가 가장 오래 떠 있는, 낮이 가장 긴 날이에요. 농촌에서는 모내기를 마무리하고, 더위에 대비해 시원한 음식을 먹었죠. 수박, 오이, 참외, 밀국수 같은 음식이 이 시기에 인기가 많았어요. 하지를 지나면 날씨가 점점 더 더워지니, 물을 자주 마시고 건강을 챙겨야 해요!

### ● 6월 2일 유기농 데이 ●

#### □ 유기농이 뭐예요?

유기농은 농약이나 화학비료를 쓰지 않고 깨끗한 흙과 물로 건강하게 키우는 방법이에요.



#### □ 왜 유기농이 좋아요?

1. 몸에 좋아요.  
농약과 화학비료를 사용하지 않아 안심하고 먹을 수 있어요.
2. 자연도 건강해요.  
흙과 물을 깨끗하게 지켜줘요.
3. 정성이 가득해요.  
농부들이 천천히, 정성껏 키운 고마운 음식입니다.

#### 학교 급식에서도 유기농 식재료를 만날 수 있어요!

쌀과 채소 중 유기농 재료가 많이 사용되고 있습니다. 오늘의 급식에는 어떤 유기농 채소들이 들어있을까요?  
마트에서 장을 볼 때도 유기농, 친환경 인증표시를 확인해 보세요. 몸도, 마음도, 지구도 더 건강해질 수 있어요!

### ● 6월 호국 보훈의 달 ●

1950년 6월 25일, 전쟁이 시작되면서 전국은 혼란에 빠졌어요. 집을 떠나 피난을 가야 했고, 농사도 제대로 지을 수 없었죠. 이 시기, 사람들은 먹을 것이 거의 없는 상황에서 주변의 재료로 배를 채워야 했어요.

#### 전쟁상황에서 먹었던 음식들을 살펴볼까요?

	보리밥	쌀이 귀하던 시절에는 보리로 배를 채웠어요. 꺼끌꺼끌하지만 소화가 잘되고 포만감이 오래가요. 소금, 참기름, 김을 넣어 국국 뭉쳐 주먹밥을 만들면 피난 갈 때 유용했어요.
	부대찌개	미국 군인이 먹고 남은 햄이나 치즈 등에 고춧가루, 김치, 두부 등을 함께 끓여 만든 것이 바로 부대찌개의 시작이에요.
	건빵	전쟁 시절엔 딱딱한 이 건빵이 하루의 귀중한 간식이었어요. 가끔 발견되는 별사탕 하나는, 마치 보물찾기처럼 기쁜 선물이었대요!”
	뽕튀기	싸고 가벼워 피난길에 간편히 들고 다니기 좋았어요. 곡식을 부풀려 양을 늘리는 지혜! “뽕!” 하고 터지는 소리에 아이들이 놀라 웃기도 했어요.

### 급식으로 떠나는 '제주 여행'

제주도는 어디일까요?

대한민국 남해에 있는 섬이자 가장 큰 섬. 온대기후에 속해 겨울에도 거의 영하로 떨어지지 않고 영상의 온도를 유지합니다. 또한 세계적으로 유명한 화산섬이며, 아름다운 자연환경으로 유명합니다.

유채나물무침

제주도의 대표적인 별장 "유채꽃" 분야인 유채꽃이 제주도를 논하게 만들었습니다. 유채꽃의 줄기와 잎은 무침이나 볶음용 재료로 먹어요!

제주고기국수

제주도는 전통적으로 집안이나 마을의 대소사를 치를 때 돼지고기를 대접했는데, 그 돼지고기 삶은 국물에 국수를 얹어 대접한 것이 고기국수의 시작입니다.

한라봉

"멜로무즈의 대표작인 식물 감귤류" 카로티노이드성분 덕분에 항산화능력이 뛰어나답니다. 울릉물들하게 생겼지만 달콤한 비타민이 가득해요!

급식으로 떠나는 우리나라 여행

오늘의 식단

녹차밥  
제주고기국수  
순살갈치구이  
유채나물무침  
섞박지  
무농약한라봉감귤주스

in 제주도