

2026년 5월 식단표 안내

Aden

식단은 아래의 기준을 바탕으로 하여 구성하였습니다.

1. 한국 전통 음식을 기반으로 하여 운영하고 있습니다.
2. 건강을 위하여 가능한 튀김은 주2회 이하, 잡곡밥은 주2~3회,
수산물은 주 2회 이상 제공
3. 후식의 유제품 및 기호식품은 주1회 제공, 이외는 신선한 과일 제공
4. 식재료의 반복은 최대한 지양
5. 기타 사항은 다음 페이지에 자세히 설명되어 있습니다.



이야기가 있는 우리학교 식단

1 어린이날을 맞이한 즐거운 급식

5월에도 매운맛에 익숙하지 않은 일부 학생들을 위해 주메뉴를 초·중등으로 나누어 운영하고 있습니다.
또한 구분이 어려운 메뉴의 경우에는 **초등 저학년/초등/중고등 3단계로 세분화**
하여 조리함으로써, 학생들의 매운맛 적응 정도를 고려하고 있습니다.
아울러 반찬과 국 등을 통해 매운맛에 조금씩 적응하고 자연스럽게 도전할 수 있도록 세심하게 운영하겠습니다.

다가오는 5월 5일 어린이날을 맞이하여 학생들이 즐겁고 균형 있는 식사를 할 수 있도록 특식을 준비하였습니다.

이번 특식은 학생들의 다양한 기호를 고려하여 호불호를 줄이고, 모든 학생들이 편안하게 식사할 수 있도록 구성하였습니다. 또한 어린이날을 기념하여 학생들에게 즐거운 급식 경험을 제공하고자 합니다.

🍴 5월 5일 어린이날 특식 메뉴 🍴

치킨버거/ 웨지감자 & 케찹/ 햄콘샐러드/ 배추김치/ 얼큰새우젓호박국/ 쌀밥1/2/ 바나나맛우유
빵을 선호하지 않는 학생들을 위해 밥과 국을 함께 제공하여 선택의 폭을 확대하였습니다.

이야기가 있는 우리학교 식단

2 학생들의 기호를 고려하는 식단

아이들의 학교급식 만족도를 높이기 위해 급식 선호도 조사에서 높은 호응을 얻은 메뉴를 선정하여 제공하고자 합니다.

조사 결과 학생들의 선호도가 전반적으로 고르게 나타났으나, 특히 초등학교에서 **뿌링클고구마튀김**이 가장 높은 선호도를 보여 해당 메뉴를 포함하여 총 4가지 메뉴를 구성하였습니다.

- 뿌링클고구마튀김 (5/4)
- 사리곰탕&소면 (5/8)
- 경양식돈까스 (5/12)
- 슈프림닭강정 (5/18)

학생들의 의견을 적극 반영한 메뉴 구성으로 급식 만족도를 높이고, 즐겁고 기대되는 급식 시간이 될 수 있도록 준비하였습니다. 앞으로도 지속적인 의견 수렴을 통해 학생 중심의 급식 운영을  이어가겠습니다.



이야기가 있는 우리학교 식단

3 식도락 여행 식단

5월에는 학생들이 다양한 음식을 통해 새로운 식문화를 경험할 수 있도록 메뉴를 구성하였습니다. 다만 지나치게 낯선 음식은 학생들의 기호도를 고려하여 부담을 줄이기 위해 소스를 변경하거나 식재료를 일부 조정하는 방식으로 구성하였습니다.

익숙한 꺾바로우를 소스를 레몬크림으로 변경하여 새로운 맛을 경험할 수 있도록 하였으며, 비교적 학생들에게 친숙한 대만 음식인 지파이, 우육탕면, 치즈알감자를 중심으로 메뉴를 구성하였습니다.

또한 한국의 지역 음식을 통해 같은 음식이라도 지역에 따라 다양한 조리 방식이 존재함을 경험할 수 있도록 전주와 강원도 지역 음식을 구성하였습니다.

전주 음식

전주 음식은 다양한 재료를 활용해 맛의 조화와 균형을 중시하는 전통 한식 중심의 음식

- 전주비빔밥 전주식콩나물국밥 전주 음식은 “맛의 고장”으로 불릴 만큼 다양한 재료를 활용해 풍성하고 균형 잡힌 맛을 내는 전통 한식 중심의 음식이다.
- 교동돼지갈비는 교동 스타일은 전주 지역의 조리 방식이 반영된 것으로, 간장 베이스의 달콤짭짤한 양념에 숙성하여 부드러운 식감과 깊은 감칠맛을 살린 것이 특징이다.

이야기가 있는 우리학교 식단

3 식도락 여행 식단

강원도음식

산간 지역의 특성을 반영하여 맑고 깊은 국물과 담백한 맛을 중심으로 구성된 자연 친화적인 향토 음식

- 춘천닭갈비 : 매콤한 고추장 양념에 닭고기와 채소를 함께 볶아낸 강원도 춘천의 대표적인 향토 음식
- 초당순두부 : 바닷물 간수를 사용해 만든 부드러운 순두부를 활용하여 담백하고 고소한 맛이 특징
- 장칼국수 : 된장과 고추장을 활용한 얼큰하고 구수한 국물에 칼국수를 넣어 깊은 맛을 낸 강원도식 국수 요리.

이번 달 급식은 '식도락'을 주제로, 학생들이 마치 전국을 여행하듯 우리나라 각 지역의 다양한 식문화를 경험하고 즐길 수 있도록 구성하였습니다. 이를 통해 새로운 음식에 대한 흥미를 높이고, 다양한 맛을 접하며 즐거운 식사 시간이 될 수 있기를 기대합니다.

또한 학생들의 건강과 안전을 최우선으로 고려하여 균형 잡힌 급식을 제공하고자 합니다. 신선한 식재료를 사용하고,  성장기 학생들의 영양 요구와 기호를 반영한 다양한 메뉴 구성을 통해 보다 만족도 높은 급식이 될 수 있도록 정성을 다하겠습니다. 앞으로도 학생들이 기대하고 즐길 수 있는 급식 운영을 위해 지속적으로 노력하겠습니다.



WEEKLY LUNCH MENU 5월 중식메뉴

Aden

From 04/05/2026 - 08/05/2026

어린이날특식

메뉴 Dish name	Monday (4)	Tuesday (5)	Wednesday (6)	Thursday (7)	Friday (8)
주찬 Main dish	삼겹살김치볶음[초등:백김치] (5,6,9,10) Stir-fried pork belly with kimchi	치킨버거 (1,2,5,6,12,13,15) Chicken burger	육전 (1,5,6,16) Korean beef pancake	전주비빔밥 (1,5,6) Jeonju bibimbap	닭살데리야끼볶음 (5,6,15) Teriyaki chicken stir-fry
부찬1 Side dish 1	♥ 뿌링클고구마튀김 (2,5,6,13) Bburinkle seasoned sweet potato fries	웨지감자&케첩 (5,6,12) Potato wedges & ketchup	찐만두&양념장 (1,5,6,10,13) Steamed dumplings	교동돼지석갈비 (5,6,10) Gyodong-style pork galbi	오징어새콤무침 (5,6,17) Sweet and sour seasoned squid
부찬2 Side Dish 2	시금치무침 (5,6) Seasoned spinach	햄콘샐러드 (1,5,6,10,13) Ham and corn salad	부추무침 (5,6) Seasoned garlic chives	미역초무침 (5,6,13) Vinegared seaweed salad	쪽파두부무침 (5,6) Seasoned tofu with green onions
김치 Kimchi	깍두기 (9) Radish Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	깍두기 (9) Radish Kimchi
국 Soup	육개장 (1,5,6,16) Spicy Korean beef soup	얼큰새우젓호박국 (5,6,9) Spicy zucchini soup with salted shrimp paste	미니유부동 (1,5,6,13) Mini udon with fried tofu	전주식콩나물국 (5,6,9,17) Jeonju-style bean sprout soup	♥ 사리곰탕&소면 (1,5,6,16) Gomtang with someon noodles
밥 Rice	차조밥 Perilla Rice	쌀밥 1/2 White Rice 1/2	쌀밥 White Rice	쌀밥 White Rice	현미밥 Brown Rice
후식 Dessert	과일 Fruit	바나나맛우유 (2) Banana-flavored milk	과일 Fruit	카라멜푸딩 (1,2) Caramel Pudding	과일 Fruit

알레르기 유발 원재료 표시 Indication of allergenic ingredients

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 19. 잣

1. Egg 2. Milk 3. Buckwheat 4. Peanut 5. Bean 6. Wheat 7. Mackerel 8. Crab 9. Shrimp 10. Pork

11. Peach 12. Tomato 13. Sulfurous acid 14. Walnut 15. Chicken 16. Beef 17. Squid 18. Clam 19. Pine nut

※ 상기 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. The above menu may change depending on the supply and demand of food ingredients.

WEEKLY LUNCH MENU 5월 중식메뉴

From 11/05/2026 - 15/05/2026

Aden



양식 DAY



메뉴 Dish name	Monday (11)	Tuesday (12)	Wednesday (13)	Thursday (14)	Friday (15)
주찬 Main dish	소불고기 (5,6,16) Beef bulgogi	나폴리탄스파게티 (1,5,6,10,12,13) Napolitan spaghetti	로제찜닭 (2,5,6,15) Rose cream braised chicken	레몬크림꿔바로우 (1,2,5,6,10) Lemon cream sweet and sour pork	롱소세지&머스타드S (1,5,6,10,13) Long sausage& Mustard sauce
부찬1 Side dish 1	토마토계란볶음 (1,5,6,12) Stir-fried tomatoes and eggs	♥ 경양식돈까스 (1,5,6,10,12,13) Korean-style pork cutlet	진미채볶음 (5,6,13,17) Stir-fried dried shredded squid	마파두부 (5,6,10,18) Mapo tofu	야채계란찜 (1,5,6) Steamed egg with vegetables
부찬2 Side Dish 2	새송이숙회&초장 (5,6) Blanched king oyster mushrooms with chojang sauce	양배추샐러드&유자S (5,6,13) Cabbage salad with yuzu dressing	오이양파무침 (5,6) Korean cucumber and onion salad	청경채찜&이연복소스 (5,6,18) Chinese-style steamed bok choy	호박새우젓볶음 (5,6,9) Stir-fried zucchini with salted shrimp paste
김치 Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	단무지 (13) Pickled radish	배추김치 (9) Kimchi
국 Soup	뼈없는감자탕 (5,6,10) Boneless gamjatang	미소된장국 (5,6) Miso soup	소고기미역국 (5,6,16) Beef seaweed soup	담백 마라탕 (초등) 얼큰사골마라탕 (4,5,6,13,16) Mala Soup	얼큰된장찌개 (5,6,10) Spicy soybean paste stew
밥 Rice	흑미밥 Black rice	쌀밥 White Rice	보리밥 Barley rice	쌀밥 White Rice	고깃집ST.볶음밥 (5,6,9,10) Korean BBQ-style fried rice
후식 Dessert	과일 Fruit	과일 Fruit	요거트 (2) Yogurt	과일 Fruit	쿠키 (1,2,5,6) Cookies

알레르기 유발 원재료 표시 Indication of allergenic ingredients

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 19. 잣

1. Egg 2. Milk 3. Buckwheat 4. Peanut 5. Bean 6. Wheat 7. Mackerel 8. Crab 9. Shrimp 10. Pork

11. Peach 12. Tomato 13. Sulfurous acid 14. Walnut 15. Chicken 16. Beef 17. Squid 18. Clam 19. Pine nut



※ 상기 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. The above menu may change depending on the supply and demand of food ingredients.

WEEKLY LUNCH MENU 5월

From 18/05/2026 - 22/05/2026

Aden

메뉴 Dish name	양식 DAY Monday (18)	Tuesday (19)	Wednesday (20)	Thursday (21)	Friday (22)
주찬 Main dish	 토마토치즈제육볶음 (2,5,6,10,12,13) Tomato cheese spicy pork stir-fry	참치마요덮밥 (1,5,6) Tuna mayo rice bowl	오향장육 (5,6,10,13) Ohyang-jangyuk (Korean Chinese-style braised pork)	춘천닭갈비 (5,6,15) Chuncheon dakgalbi (spicy stir-fried chicken)	소고기장조림 (5,6,16) Braised beef in soy sauce
부찬1 Side dish 1	 슈프림닭강정 (1,2,5,6,15) Supreme Korean sweet & spicy chicken	신전떡볶이 (5,6) Sinjeon tteokbokk	쫄면새콤무침 (5,6,13) Spicy and sour seasoned jjolmyeon	초당순두부 (5,6) Chodang soft tofu with dipping sauce	불닭소스팽이버섯전 [초등:간장소스] (1,5,6,13) Spicy buldak sauce enoki mushroom pancake
부찬2 Side Dish 2	파인애플샐러드 (5,6,13) Pineapple salad	해쉬브라운 (5,6) Hash brown	야채된장무침 (5,6) Vegetables with soybean paste dressing	쪽파무생채 (5,6) Radish salad with green onions	묵은지들기름볶음 (5,6,9) Stir-fried aged kimchi with perilla oil
김치 Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	깍두기 (9) Radish Kimchi
국 Soup	두부계란국 (1,5,6) Tofu and egg soup	어묵국 (5,6) Fish cake soup	쇠고기무국 (5,6,16) Beef radish soup	장칼국수 (1,5,6,13) Spicy soybean paste knife-cut noodles	사골떡국 (5,6,16) Beef bone broth rice cake soup
밥 Rice	쌀밥 White Rice	쌀밥 White Rice	차조밥 Perilla Rice	쌀밥 White Rice	현미밥 Brown rice
후식 Dessert	과일 Fruit	흰우유 (2) Milk	과일 Fruit	과일 Fruit	크로와상 (1,2,5,6) Croissant

알레르기 유발 원재료 표시 Indication of allergenic ingredients

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 19. 잣

1. Egg 2. Milk 3. Buckwheat 4. Peanut 5. Bean 6. Wheat 7. Mackerel 8. Crab 9. Shrimp 10. Pork

11. Peach 12. Tomato 13. Sulfurous acid 14. Walnut 15. Chicken 16. Beef 17. Squid 18. Clam 19. Pine nut

※ 상기 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. The above menu may change depending on the supply and demand of food ingredients.



WEEKLY LUNCH MENU 5월



From 25/05/2026 - 29/05/2026

Aden

양식 DAY

메뉴 Dish name	Monday (25)	Tuesday (26)	Wednesday (27)	Thursday (28)	Friday (29)
주찬 Main dish	우삼겹야채찜&폰즈소스 (5,6,13,16) Steamed beef brisket and vegetables with ponzu sauce	돼지갈비찜 (5,6,10) Korean braised pork ribs	New! 폭탄비빔밥 (1,5,6,9,10,13) Bomb bibimbap	지파이 (1,5,6,13,15) Taiwanese fried chicken cutlet	돼지고기떡볶음 (5,6,10) Stir-fried rice cakes with pork
부찬1 Side dish 1	춘권 (5,6,10,13) Spring roll	맛살계란전 (1,5,6,8,13) Imitation crab and egg pancake	타코야끼 (1,5,6,13) Takoyaki	New! 치즈알감자 (2,5,6,10,13) Cheesy baby potatoes	양념어묵강정 (5,6,13) Glazed fish cake bites
부찬2 Side Dish 2	모닝글로리볶음 (5,6) Stir-fried Morning Glory	토마토오리엔탈무침 (5,6,12,13) Tomato oriental salad	브로콜리&참깨s (1,5,6,13) Broccoli with sesame dressing	오이탕탕이 (5,6) Smashed cucumber salad	상추양파무침 (5,6) Seasoned lettuce and onion salad
김치 Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	깍두기 (9) Radish Kimchi	깍두기 (9) Radish Kimchi	배추김치 (9) Kimchi	배추김치 (9) Kimchi
국 Soup	한국식매콤쌀국수 [초등:담백쌀국수] (5,6,10,16) Korea Style Rice Noodles	참치김치찌개 (5,6,9) Tuna kimchi stew	오징어무국 (5,6,17) squid and radish soup	우육탕면 (5,6,16) Taiwanese beef noodle soup	햄짜글이 (5,6,10,13) Korean ham stew
밥 Rice	쌀밥 White Rice	흑미밥 Black rice	쌀밥 White Rice	쌀밥 White Rice	옥수수밥 Corn rice
후식 Dessert	과일 Fruit	초코도넛 (1,2,5,6) Chocolate donut	과일 Fruit	야구르트 (2) Yakult	과일 Fruit

알레르기 유발 원재료 표시 Indication of allergenic ingredients

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 19. 잣

1. Egg 2. Milk 3. Buckwheat 4. Peanut 5. Bean 6. Wheat 7. Mackerel 8. Crab 9. Shrimp 10. Pork

11. Peach 12. Tomato 13. Sulfurous acid 14. Walnut 15. Chicken 16. Beef 17. Squid 18. Clam 19. Pine nut



※ 상기 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. The above menu may change depending on the supply and demand of food ingredients.