


“글로벌 예술 인재를 키우는 행복한 학교”

제2026-108호	가정통신문	안양예술고등학교
	6월 급식(중식) 안내	☎031-466-8853~6 FAX: 031-466-8857

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
1	2	3	4	5 *템블러데이*
우렁솔밥&양념장 (2.5.6.13) 된장찌개(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 야채계란찜(1.5.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) *바스크치즈케익*(1.2.5.6)	카레우동 (2.5.6.12.13.16.18) 유부맑은국(5.6.7.18) 오꼬노미치킨까스 (1.5.6.13.15.18) 오이지무침(13) 배추김치(9) *파인애플*	2026 지방선거	백미밥 나주곰탕(1.5.16) 고등어묵은지찜 (5.6.7.9.13) 파채너비아니 (1.2.5.6.10.12.15.16) 시금치나물 깍두기(9) *행운의퀴카브라우니* (1.2.5.6)	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 청양초콩나물국(5.9) 회오리감자(5.6) 무생채(13) 배추김치(9) *청포도에이드*(13)
8	9	10	11 *먹고싶어요*	12
울무밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.13) 애호박나물(5.6.9.13.18) 총각김치(9) *오렌지*(2)	보리밥 도토리묵냉국 (5.6.9.13.16) 쭈삼불고기&깍잎무쌈 (5.6.10.13) 감자채볶음(5) 콘샐러드(1.5.13) 깍두기(9) *고르곤졸라피자*(2.13)	물쫄면(1.5.6) 김가루주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 단호박고구마범벅 (1.5.13.14) 그린샐러드(2.5.6.12) 배추김치(9) *청포도*	차수수밥 물떡꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 마라로제짬뽕 (1.2.5.6.10.15.16) 납작만두(1.5.6.10.16.18) 비빔야채(5.6.13) 배추김치(9) *양쯔간루*(2.13)	백미밥 소갈비탕(1.5.6.16) 김치전(5.6.9) 견과류잔멸치볶음(5.13.14) 도라지오이생채(13) 석박지(9) *월드컵케익*(1.2.5.6)
15	16 *맛집따라잡기-부산*	17	18	19
차수수밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 모듬캠핑구이 (2.5.6.10.15.16) 계란볶이(1.5.6.12.13) 파채무침(6.10.13.15.16) 볶음김치(5.9.13) *스테비아방울토마토*(12)	백미밥 돼지국밥&소면 (5.6.9.10.13.16) 오다리텐더(1.5.6.17) 매콤어묵꼬치 (1.5.6.12.13) 부추겉절이(5.6.13) 깍두기(9) *씨앗호떡*(1.2.5.6)	하와인로코모코 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 가쓰오국(5.6.7.13.18) 연근침샐러드(5.6.12) 배추김치(9) *생크림와플(1.2.5.6)& 딸기라떼*(2)	흑미밥 해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 고기튀김 (1.5.6.10.11.12.13) 짜장떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 참나물무침 깍두기(9) *바나나*	비빔짬뽕덮밥 (5.6.13.15.18) 근대된장국(5.6) 육원전&케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) 미역줄기볶음(5.6) 배추김치(9) *수리취꿀떡*
22	23	24 *선택 급식의 날*	25	26
울무밥 삼색수제비국(5.6) 오리통바베큐구이& 머스터드D(1.2.5.6) 알감자조림(5.6.13) 깍잎샐러드(1.2.4.5.6.13) 배추김치(9) *사과*	흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 꿀대구(1.2.5.6.12.13) 메추리알장조림(1.5.6.13) 고구마순들깨볶음(5.6) 깍두기(9) *설레임아이스크림* (1.2.5)	치킨버거(1.2.5.6.12) vs 불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 치즈스틱(1.2.5.6) 코우슬로(1.5.13) 모듬피클 *오렌지주스*	백미밥 설렁탕(5.6.13.16) 마늘떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) 두부양념조림(5.6.13) 사과오징어초무침 (5.6.13.17) 깍두기(9) *피스타치오초코파이* (1.2.5.6)	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미소국(5.6) 탄두리닭장각구이 (5.6.12.13.15) 리코타치즈샐러드(2.12.13) 배추김치(9) *모듬과일*(12)

★ 식품알레르기 표시

알레르기를 유발할 수 있는 식품

(①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류-굴, 전복, 홍합포함, ⑳젓)을 식단에 표시하였습니다. 평소 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 알레르기 유발식품을 피하여 먹을 수 있도록 관리해 주시기 바랍니다.

★ 우리학교 급식 원산지 안내

원산지 표시	쌀/잡곡	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양고기	콩비지	두부	연두부 순두부	그 외 두부류	가공품 (수산, 육류, 계육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	대두: 외국산	국내산	식단 사용 시 별도 표기	
	갈치	고등어	명태	오징어	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	꽃게	넙치, 청동, 미꾸라지 뱅장어, 참조기, 전복, 방어	조피볼락, 다랑어, 아귀, 가리비	
국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산	베트남산	국내산	원양산	국내산	국내산	수입산		

【 교 훈 】

- 정도 · 근면 · 봉사 -

<http://anyangart.hs.kr>

<http://m.anyangart.hs.kr>

6월 영양정보

안양시 만안구 양화로25번길 40

☎ : 031-466-8853~6

FAX : 031-466-8857

환경을 지키는 첫걸음, 음식물쓰레기 줄이기

음식물쓰레기는 먹고 남은 음식물 찌꺼기뿐만 아니라, 식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·축·수산물 쓰레기 등을 포함합니다.

이러한 음식물 쓰레기는 처리 과정이 까다로워 다양한 환경 문제를 유발합니다.

학교급식 음식물쓰레기 줄이기



먹을만큼 받기 남기지 않고 다 먹기 분리배출하기

음식물쓰레기 및 일반쓰레기 분리배출



음식물쓰레기 : 국물과 따로 분리
 뼈·과일 씨 : 일반쓰레기로 배출
 요구르트병 : 플라스틱과 비닐 분리

음식물쓰레기로 인한 피해

- ✔ 환경 훼손
 - 에너지 낭비 및 온실가스 배출
 - 수거·처리 과정에서 악취 발생
 - 고농도 폐수로 인한 수질오염
- ✔ 경제적 낭비
 - 연간 약 수십조 원 규모의 식량자원 가치 손실
 - 처리비용 수천억 원 이상 발생
- ✔ 사회적 문제
 - 식량·곡물 자급률 저하로 농·축·수산물 수입 증가

더위를 대비하는 '단오'

▶ 음력 5월 5일(2026년 6월 19일)

중국 초나라 회왕 때 모함으로 죽은 신하를 위로하기 위한 제사에서 유래하였으며, 우리나라에서는 삼국시대 시조신 제사가 단오제에 해당합니다.

여름 더위가 시작되는 시기로, 부녀자들은 창포 삶은 물에 머리를 감고, 여자들은 그네 놀이를, 남자들은 씨름을 하며 명절을 즐겼습니다.

▶ 단오에 먹는 전통 음식

수리취떡	단오를 수릿날이라고도 하며, '수리'는 우리말로 수레를 뜻합니다. 수릿날의 떡은 수레 모양을 상징하며, 재액을 물리치기 위해 멥쌀가루에 수리취나 쑥을 섞어 만듭니다.
증편	쌀가루에 술을 넣어 발효한 뒤 찌는 떡으로, 잘 상하지 않고 새콤한 맛이 특징이며, 여름철 입맛을 돋우고 소화에 도움을 줄 수 있습니다.
앵두화채	앵두는 앵두나무의 열매로, 빛이 곱고 달콤하면서도 새콤한 맛이 특징이며 화채로 만들어 먹습니다. 한방에서는 청량 작용이 있고 독이 없어 비기(脾氣)를 돕고 안색을 맑게 한다고 합니다.
준치만두	준치는 청어과에 속하는 바닷물고기로, 맛이 뛰어나 '진어(眞魚)'라고도 불리며, 준치만두는 준치의 살을 주재료로 하여 찐 만두입니다.

여름을 담은 계절 '6월'

향긋한 매력 양파

매운맛 속에 단맛이 어우러진 영양만점 채소!

항산화 성분인 퀘르세틴이 풍부하여 피로 회복, 면역력 강화, 혈액순환, 체내 노폐물 배출에 도움을 줄 수 있고, 생으로 먹거나 구워 먹어도 맛이 좋으며, 다양한 요리에 활용되는 식재료입니다.



시원하고 아삭한 열무

어린 무의 줄기를 말하며, 순한 맛과 아삭한 식감이 특징인 여름 대표 채소!

비타민이 풍부해 피로 회복과 노화 예방, 눈 건강, 피부 건강에 도움을 줄 수 있습니다. 또한 식이섬유도 풍부해 장 건강에 도움을 주며, 수분이 풍부해 더운 날씨에 입맛을 돋웁니다.



※ 자료출처: 농식품정보누리(2025), 6월의 계절 농수산물 포스터
 서울특별시교육청 보건안전진흥원
 환경운동연합(2022), [자원순환] 음식물쓰레기로 인한 피해

2026년 5월 29일

안양예술고등학교장