



덕은한강초등학교

가 정 통 신 문

<http://www.deokeunhanriver.es.kr>

제2022-142호

경기도 고양시 덕양구
대덕산로 55
☎ 02) 3158-8600

담당부서 교무기획부

겨울방학 돌봄교실 월간 운영계획 및 이용 안내

안녕하세요? 2022학년도 겨울방학 덕은한강초등학교 돌봄교실 운영계획에 대해 안내해 드리니
이용에 참고하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

1. 겨울방학 돌봄교실 운영 기간 : 2023년 1월 19일(목) ~ 2023년 2월 17일(금)

※ 주말 및 공휴일, 대체공휴일에는 운영하지 않습니다.

※ 겨울방학식 당일(1월 18일)에는 학교 급식이 제공되지 않습니다.
18일에 돌봄교실 이용하는 경우 가정에서 **개인 도시락을 준비**
하여 주시기 바랍니다.

2. 겨울방학 돌봄교실 운영 시간: 9:00~16:00 (※15:00 이후에는 1개 반으로 **합반하여** 운영됩니다.)

3. 특기적성프로그램 운영 안내

가. 특기적성프로그램 운영 기간: 1월 19일(목) ~ 2월 17일(금)

나. 특기적성프로그램 시간표

시간	요일	월	화	수	목	금
9:10 ~ 10:00		보드게임 (가람반)	종이접기 (가람반)	독서논술 (가람반)	동요부르기 (가람반)	컴퓨터 (가람반)
10:10 ~ 11:00		보드게임 (누리반)	종이접기 (누리반)	독서논술 (누리반)	동요부르기 (누리반)	컴퓨터 (누리반)
11:10 ~ 12:00		보드게임 (해밀반)	종이접기 (해밀반)	독서논술 (해밀반)	동요부르기 (해밀반)	컴퓨터 (해밀반)
점심시간 및 오후 돌봄 활동						
14:00 ~ 14:50		독서논술 (합반)	컴퓨터 (합반)	보드게임 (합반)	동요부르기 (합반)	종이접기 (합반)
14:50 ~ 15:40		독서논술 (합반)	컴퓨터 (합반)	보드게임 (합반)	동요부르기 (합반)	종이접기 (합반)

* 프로그램 시간표는 학교 및 강사 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

4. 겨울방학 돌봄교실 이용 시 준비물: 물(필수), 개인 과제 및 개인 간식, 개인 수저(선택)

5. 방학돌봄 급식 운영: 1식 6,000원, 급식업체인 「런치박스」 통해 중식 제공

※ 제공 식단은 후면 **【붙임】** 내용을 참고해 주시기 바랍니다.

2023. 1. 12.

덕은한강초등학교장

2023학년도 돌봄교실 겨울방학 중식 식단표

일(요일)	월(1월 16일)				화(1월 17일)				수(1월 18일)				목(1월 19일)				금(1월 20일)			
영양산출	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분	에너지	단백질	칼슘	철분
중식													잡곡밥 참치김치찌개5.6.9.13 훈제오리부추볶음1.5.6.13.18 이지쿱두부샐러드&요거트드레싱1.2..5.6. 땅콩조림4.5.6.13 깍두기9.13				잡곡밥 나가사끼짬뽕국 5.6.10.17.18 리얼소스미트볼조림2.5.6.10.12.13.16 감자채볶음5. 봄동나물무침 배추김치9.13/도너츠1.2.5.6			
													651	13.9	171	4.3	701	13.9	161	4.0
	월(1월 23일)				화(1월 24일)				수(1월 25일)				목(1월 26일)				금(1월 27일)			
중식	설날				대체공휴일				햄야채볶음밥5.6.10.18 팽이버섯미소국5.6.13 셀프치킨또띠아1.2.5.6.12.15 무생채9.13 양념깻잎지무침5.6 사과주스				잡곡밥 들깨무채국5.6.13 매편닭볶음5.6.13.15 튀김어묵무침5.6.13 구운김 배추김치9.13				잡곡밥 육개장5.6.13.16 돈메추리알조림1.5.6.10 한식잡채5.6.10.13.18 배추김치9.13 핫도그&케첩1.2.5.6.10			
									702	11.2	167	4.0	662	11.2	161	4.0	698	12.7	171	4.6
	월(1월 30일)				화(1월 31일)				수(2월 1일)				목(2월 2일)				금(2월 3일)			
중식	스파게티면6 로제 파스타소스2.5.6.10 12.15.16 게살크림고로케1.2.5.6.8. 오이피클 깍두기9.13				잡곡밥 768명 닭개장5.6.13.15 땡초피쉬바&머스터드소스1.2.5 고추장감자조림5.6.13 숙주미나리무침 배추김치9.13				스파게티면 토마토미트소스2.5.6.10.12.15.16 치킨덴더&머스터드소스1.2.5.6.12.15. 오이피클 깍두기9.13 크로와상2.5.6				잡곡밥 냉이된장찌개5.6.13 제육볶음5.6.10.13 양배추찜&쌈장5.6.13 매편콩나물무침5 배추김치9.13				잡곡밥 썩갠어묵국5.6.18 순살닭갈비2.5.6.15. 아몬드멸치볶음5.6.13 무생채 깍두기9.13/요구르트2			
	678	11.8	167	3.9	689	12.6	162	4.0	729	11.5	164	4.0	645	11.7	151	4.0	643	12.1	165	4.0
	월(2월 6일)				화(2월 7일)				수(2월 8일)				목(2월 9일)				금(2월 10일)			
중식	잡곡밥 열갈이된장국5.6.13 주꾸미돈육볶음 5.6.10.13 두부가라야게5.6 시금치나물 배추김치9.13				잡곡밥 참치김치찌개5.6.9.13 비엔나소세지볶음 1.5.10.16.18 달걀찜1.13 숙주미나리무침 깍두기9.13				흰밥 짜장소스5.10.13 꽃빵&고추잡채 5.6.10.18 군만두1.5.6.10.16 배추김치9.13 해가득사과주스				잡곡밥 황태채무국5.6.13 훈제오리부추볶음 1.5.6.13.18 이지쿱두부샐러드5.6 땅콩조림4.5.6.13 깍두기9.13				잡곡밥 들깨미역국5.6.13 돼지갈비찜5.6.10.13 명엽채볶음5.6.13 느타리버섯볶음5 배추김치9.13/굴			
	641	12.3	162	4.0	629	13.5	167	3.4	713	11.9	178	4.0	621	12.8	168	4.0	669	12.9	167	4.0
	월(2월 13일)				화(2월 14일)				수(2월 15일)				목(2월 16일)				금(2월 17일)			
중식	잡곡밥 모듬햄찌개 5.6.9.10.13.15 양념치킨5.6.12.15 올방개목검정개샐러드 1.5 송송오이무침 깍두기9.13				잡곡밥 해물순두부찌개 5.6.9.17 안동찜닭5.6.13.15 다꼬야끼5.6.13 봄동나물무침 배추김치9.13				잡곡밥 유부미소국5.6.13 등심돈까스&소스 2.5.6.10.12 쫄면야채무침5.6.13 깍두기9.13 탕글탱글머스켓코코				잡곡밥 장터국밥5.6.13.16 마파두부5.6.10.13 감자채햄볶음5.10 브로콜리숙회&초고추장 배추김치9.13				잡곡밥 들깨순댓국2.5.6.10.16 모듬장조림1.5.6.10.13 야채튀김5.6 도토리묵김치무침9.13 깍두기9.13/오피레2			
	639	12.7	161	3.8	612	12.3	177	4.0	652	10.8	166	3.8	679	12.3	167	3.9	671	12.1	167	4.0

원산지 표시	쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물	배추김치		
	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	두부 국내산	주꾸미 수입산	오징어 수입산	배추 국내산	고춧가루 국내산
알레르기식품		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류								

※ 2023학년도 우리학교 급식 납품 업체인 런치박스에서 제공한 식단이며, 식자재 수급상황에 따라 부득이 변경될 수 있습니다.
 ※ 특정 식품에 알러지가 있는 학생은 반드시 사전에 식단을 점검하여 주시기 바랍니다.