

※ 기준 영양량 (열량 : 733.5kcal, 단백질15.85g이상, 칼슘258.5mg이상, 철분 3mg이상)

	11월 1일/생일축하 날	11월 2일	11월 3일	11월 4일/고기 없는 날
	<b>잡쌀밥</b> 바지락미역국 (5.6.9.18) 목살참스테이크 (5.6.10.12.16) 알감자조림(5.6) 배추김치(9) 우유케이크(1.2.5.6)	<b>잡쌀밥</b> 마라탕(5.6.9.10.16) 허니버터팍만두 (1.5.6.10.16) 배추김치(9) 파인애플	<b>옥수수밥</b> 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 바비큐소스닭구이 (5.6.12.13.15) 청포묵김가루무침(5.6) 깍두기(9) 굴	<b>현미밥</b> 감자옹심이국(5.6.9) 비건고추장불고기(5.6) 토마토치즈샐러드 (1.2.5.6.12.18) 배추김치(9)
11월 7일	11월 8일/잔반 없는 날	11월 9일	11월 10일	11월 11일/잔반 없는 날
<b>수수밥</b> 순두부찌개 (5.6.9.10.17.18) 로제소스미트볼조림 (1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17) 유줄리얼치볶음(5.6) 배추김치(9)	<b>곤드레밥(5.6.10)</b> <b>/부추간장(5.6.9)</b> 참치고추장찌개(5.6.9) 왕갈비치킨 (2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 뽕피자두음료(2.5)	<b>흑미밥</b> 건새우아욱국(5.6.9) 돈사태매콤찜(5.6.10) 감자채볶음(5.6) 깍두기(9)	<b>현미밥</b> 육개장(5.6.9.16) 궁중떡볶이(5.6.16) 콘소메맛김 스펀김치볶음 (5.6.9.10)	<b>잡쌀밥</b> 유니자장면 (2.5.6.10.15.16) 껌바로우탕수육 (2.5.6.10) 배추김치(9) 바나나라떼(2)
11월 14일	11월 15일/잔반 없는 날	11월 16일	11월 17일	11월 18일
<b>옥수수밥</b> 쇠고기무국(5.6.9.16) 닭다리살스테이크 (5.6.12.15.16.18) 콩나물잡채(5.6) 배추김치(9) 단감	<b>하이라이스</b> (2.5.6.10.15.16.18) 수제돈까스(1.5.6.10) <b>/소스(5.6.12.16)</b> 배추김치(9) 감자빵(1.2.5.6.13)	<b>혼합잡곡밥(5)</b> 빼빼는감자탕(5.6.9.10) 가자미빵가루구이(5.6) 비엔나야채볶음 (5.6.10.12) 석박지(9)	수능	재량휴업일
11월 21일	11월 22일/잔반 없는 날	11월 23일	11월 24일	11월 25일/잔반 없는 날
<b>흑미밥</b> 닭곰탕(5.6.9.15) <b>/당면사리</b> 훈제돈육아채구이 (2.5.6.10) 아삭이고추무침(5.6) 배추김치(9)	<b>참치김치볶음밥</b> (5.6.9.10) 계란실파국(1.5.6.9) 불고기핫타코(2.5.6.9.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 초코우유(2)	<b>단호박카레라이스</b> (2.5.6.10.12.16.18) 불고기사각피자 (2.5.6.12.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트 (1.2.5.6)	<b>짬지마요볶음밥</b> (2.5.6.8.9.18) 매콤어묵국(5.6.9) 새우까스(5.6.9) <b>/소스(1.5.12.16)</b> 배추김치(9) 플레인우유(2)	<b>기장밥</b> 사골떡국(5.6.9.16) 납작만두(5.6) <b>/야채무침(5.6)</b> 간장계란장(1.5.6) 배추김치(9)
11월 28일	11월 29일/잔반 없는 날	11월 30일	<b>★ 알레르기 유발 식품 표기</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	
<b>기장밥</b> <b>황태국(1.5.6.9)</b> 닭볶음탕(5.6.15) 두부양념조림(5.6) 배추김치(9)	<b>올무밥</b> <b>햄모듬찌개</b> (2.5.6.9.10.12.16) 오삼불고기 (5.6.10.17) 맛살오이무침(1.5.6.8) 슈크림붕어빵 (1.2.5.6)	<b>흑미밥</b> <b>청국장찌개(5.6.9.16)</b> <b>연두부계란찜(1.5.6)</b> <b>순대버무리</b> (5.6.10.12.16.18) 깍두기(9) 포도워터젤리		

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리, 식육가공품 고등어, 오징어 두부류	명태 및 가공품	주꾸미 낙지	황다랑어 /가공품	쌀	김치
원산지	국내산 한우 (1등급 이상)	국내산 (1등급 이상)	국내산	러시아 수입산	베트남산 중국산	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다. 홈페이지-영양상당실도 많이 방문화 주시기 부탁드립니다.★ 본교는 **농산물, 잡곡류, 축산물** 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.

★ 식단에 관한 문의사항은 영양사실로 문의바랍니다.(급식실:070-7097-0379)

**추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!**

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

**노로바이러스는 어디에서 감염될까요?**

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어 있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

**누구나?? 넌, 노로바이러스!!**

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

**노로바이러스에 감염되면??**

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

**노로바이러스 예방을 위한 중요한 방법은?**

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



자료출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라  
그림출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)

**11월 11일은 농업인의 날**

11월 11일은 농민들의 금지와

자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 '농업인의 날'인 동시에 우리 먹거리의 소중함을 되새기는 날입니다.

**농업인의 날 유래**

농업인의 날은 사람은 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다가 흙으로 돌아간다는 농지 철학을 담고 있다. 흙을 중시한다는 의미를 강조하기 위해서 土(흙 토)자가 2번 겹쳐지는 土월 土일, 즉 11월 11일로 정했다고 합니다. '土'자는 '十(10)+一(1)'가 합쳐져서 숫자 11일 뜻한다고 합니다. 그리고 이때가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라는 이유도 있습니다.

**농업은 왜 필요할까요?**

먹거리 공급 기능	우리가 살아가는데 필요한 먹거리를 제공하는 매우 중요한 산업입니다.
홍수방지 및 환경보전기능	벼농사를 지으며 논에 물을 많이 댈 수 있어 여름철 홍수를 방지하는 댐과 같은 역할을 합니다.
전통문화 계승 및 발전	우리 민족은 오랜 농경민족으로 농업과 연관된 전통문화가 많은데, 이러한 전통문화를 발전시켜 나갈 수 있습니다.
농촌 지역사회 유지 기능	인구의 도시 집중 현상을 방지하고 쾌적한 삶의 공간을 제공하고 토양을 배양하는 등 농촌 지역사회를 유지합니다.

자료출처 : 교육부 블로그(농업박물관)/그림출처 : 경기온나농콘텐츠

**24절기 중 열아홉 번째 절기  
겨울의 시작, 입동(立冬)**

입동은 설 입(入), 겨울 동(冬)자를 써 겨울이 시작된다는 뜻으로 낙엽이 쌓이고 찬 바람이 불기 시작해 본격적인 겨울 채비를 시작하는 시기입니다.

입동 즈음엔 동물들이 동면을 준비하고 많은 농가에 선 고사를 지냅니다. 곳간, 마루, 외양간에서 고사를 지낸 후 고사 음식을 이웃들과 나눠 먹거나 농사철 애를 쓴 소의 먹이 사용하기도 합니다.

입동 무렵엔 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장하기 시작하는데 입동 전후가 김치 맛이 좋다 하여 김장하기 알맞은 시기입니다.

'입동보기'하고 하는 점을 치는 풍속이 있는데 보리의 잎으로 풍년을 예측하는 농사점을 보거나 입동 때의 날씨로 그 추위를 가늠하는 날씨점을 보기도 합니다

자료출처 : 네이버지식백과(지식영상)