

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

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.

			12월 1일	12월 2일
			<생일축하날> 잡쌀밥 바지락미역국 (5.6.9.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 사과오이무침(5.6) 배추김치(9) 아몬드스모어쿠키 (1.2.4.5.6.13)	<2학년 2반 손*은> 오므라이스/소스 (1.2.5.6.10.12..15.16) 된장찌개(5.6.9) 치즈닭갈비 (2.5.6.9.15.16.18) 과일요거트(2) 배추김치(9)
12월 5일	12월 6일/잔반없는날	12월 7일	12월 8일	12월 9일
혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 수제함박스테이크 /소스(1.2.5.6.10.12. 15.16.18) 건파래볶음(5) 도토리묵무침(5.6)	<2학년 10반 홍*연> 잡쌀밥 해물칼국수 (5.6.9.17.18) 치즈등뼈계란찜 (1.2.5.6) 과일샐러드(1.2.5.11) 배추겉절이(9) 가나슈타르트(2.5)	현미밥 굴림만두국 (1.2.5.6.9.10.16) 주꾸미볶음(5.6.17) 배추김치(9) 크로크무슈 (1.2.5.6.10)	기장밥 맑은콩나물국(5.6.9) 닭간장조림(5.6.15) 옥수수전(2.5.6) 배추김치(9)	나물비빔밥(5.6) /두부고추장(5.6.10) 유부된장국(5.6.9) 통살명대까스/소스 (1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 굴
12월 12일	12월 13일/잔반없는날	12월 14일	12월 15일	12월 16일
보리밥 짬뽕국 (5.6.9.10.17.18) 돈갈비김치찜 (5.6.9.10) 콩나물무침(5.6) 두부찰도그를 (1.2.5.6.10.16)	유니자장밥 (2.5.6.10.15.16) 마라닭꼬치 (5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 달걀라떼(2)	신전떡볶이 (2.5.6.12.15.16.18) 우동장국(1.5.6.9.13) 오징어튀김 (1.5.6.17) 단무지무침 샤인머스켓요구르트 (2)	오리훈제볶음밥 (1.2.5.6.9.10.16.18) 계란살파국(1.5.6.9) 회오리감자(2.5.6) 배추김치(9) 사과음료	흑미밥 소고기무국(5.6.9.16) 목살참스테이크 (2.5.6.10.12.16.18) 시금치고추장무침 (5.6) 배추김치(9)
12월 19일	12월 20일/잔반없는날	12월 21일	12월 22일	12월 23일
수수밥 고추장수제비국 (5.6.9) 순대야채볶음 (1.5.6.10.16) 알감자조림(5.6) 배추김치(9)	<2학년 6반 이*빈> 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.9.15.16.18) 꼬지어묵탕 (2.5.6.9.15.16.18) 쫄면야채무침(5.6) 배추김치(9) 초코우유(2)	혼합잡곡밥(5) 바지락순두부찌개 (5.6.9.10.15.17.18) 닭볶음탕(5.6.15) 츄러스고구마맛탕 (1.2.5.6) 깍두기(9)	옥수수밥 육개장(1.5.6.9.16) 코다리살강정 (5.6.12.16) 오이맛살초무침(5.6) 배추김치(9) 찐빵(2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 동파육 (2.5.6.10.15.16) 마늘쫄무말랭이무침 배추김치(9) 3색롤솜사탕
12월 26일	12월 27일/잔반없는날	12월 28일	12월 29일	12월 30일 /웃터골예술회
현미밥 황태국(1.5.6.9) 철판닭갈비 (2.5.6.12.15.16.18) 감자채행볶음(5.6.10) 참치김치볶음(5.6.9)	김가루볶음밥(5) 잔치국수 (1.5.6.9.16) 멘보샤(1.5.6.9) 배추김치(9) 파인애플	기장밥 호박고추장찌개 (5.6.9.10) 탄두리닭다리살스테이크 (1.2.5.6.12.15) 올방개묵무침(5.6) 배추김치(9)	옥수수밥 나가사키짬뽕국 (5.6.9.10.17.18) 고구마치즈를까스/소스 (1.2.5.6.10.12) 명엽채볶음(5.6) 배추김치(9)	치킨데리야끼볶음밥 (4.5.6.10.16.18) 된장국(5.6.9) 왕새우핫도그 (1.2.5.6.9.10.16.18) 배추김치(9) 망고음료
2023년 1월 2일	1월 3일/잔반없는날	1월 4일	1월 5일	1월 6일
혼합잡곡밥(5) 사골떡국(5.6.9.16) 돼지갈비찜(5.6.10) 치즈삼색전 (1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(9)	라구스파게티 (1.2.5.6.10.12.16) 브로콜리크림스프 (2.5.6.15.16) 모듬야채피클 허니버터바게트볼 (2.5.6) 굴	흑미밥 빼어난감자탕 (5.6.9.10) 시금치프리타타 (1.2.5.6.10) 궁중떡볶이(5.6.16) 석박지(9)	단호박카레라이스 (2.5.6.9.10.12.16.18) 지코바치킨 (2.5.6.12.15.16.18) 오이지무침(5.6) 배추김치(9) 브라우니쿠키(1.2.5.6)	방학식

겨울철 건강관리

겨울철의 신체적 특징

- 찬겨울 날씨는 기온이 떨어지고 몸을 움츠리게하고 혈압을 올리게 되어서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람은 건강에 주의해야 합니다.
- 활동량이 줄어들면서 식욕을 잃기가 쉬워집니다.
- 기온이 내려가면서 감기에 걸리기 쉽고 잠자는 동안 체온조절이 둔해지므로 주의를 해야 합니다.
- 겨울철에는 무엇보다도 알맞은 운동과 더불어 골고루 영양분을 섭취하기 위한 노력이 필요합니다.
- 기나긴 겨울을 보내려면 신선한 채소의 공급으로 비타민과 무기질 등을 공급해 주는 것이 필수적입니다.

겨울철 영양관리

- 지방이 적당히 있고 따뜻한 음식을 먹는 게 좋습니다.
- 싱싱한 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취토록 합니다.
- 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마, 김, 파래, 미역 등의 해조류를 섭취합니다.
- 귤, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘려 감기를 예방하도록 합니다.
- 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.

우리가 건강을 유지하기 위해서는 어떻게 해야 될까요?

- 규칙적인 생활을 합니다. 일상생활에서 취침과 기상, 식사 시간 등 생리적인 현상을 규칙적으로 하지 않을 경우 건강을 쉽게 잃을 수 있습니다.
- 적당한 운동을 합니다. 한꺼번에 많은 운동을 하는 것보다 적당하게 꾸준히 하는 것이 좋습니다.
- 적당한 영양을 섭취합니다. 영양분은 몸의 각 부분을 만들고 힘을 내게 하며 몸의 여러 가지 기능을 조절하는 역할을 합니다. 또, 짠맛과 차가운 음식은 절제하고 양기를 돋아주는 따뜻한 음식과 따뜻한 색 계통의 곡식과 과일, 채소 등을 많이 섭취해야 합니다.
- 옷을 따뜻하게 입어야 하며 해가 지면 일찍 자리에 들고 아침에는 해가 뜬 다음에 밖으로 나가 차가운 기온에 손상되지 않도록 합니다.

감기에방에 좋은 식품

영양소	많이 든 식품	감기에 좋은 이유
비타민A	장어, 버터, 고구마, 계란노른자, 당근, 시금치, 꽃감	목, 코 등 외부의 세균이 침입하기 쉬운 점막(피부)을 튼튼하게 하기 때문에 기침이나 콧물이 많이 나는 감기에 좋다.
비타민C	과일(배, 밀감, 포도,유자), 녹색채소, 레몬, 녹차, 콩나물	갑자기 추울 때 기온 변화에 잘 적응할 수 있도록 해 준다. 비타민 C는 열이 많이 나는 감기에 좋다.
지방과 단백질	콩, 생선류, 두부, 우유, 쇠고기, 계란, 땅콩, 돼지고기, 호두, 잣	지방은 몸 속에서 피부를 튼튼하게 해주기 때문에 추위에 약해진 몸을 보호해 주고 단백질은 몸의 세포와 병균을 막는 세포를 만든다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

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 영양량표시는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.

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