

※ 기준 영양량 (열량 : 754.3kcal, 단백질13.66g이상, 칼슘240.64mg이상, 철분 3.75mg이상)

		3월 1일	3월 2일/생일축하날	3월 3일
		3·1절	참쌀밥 소고기미역국5.6.9.16 왕갈비치킨 2.5.6.9.12.15.16 콩나물잡채5.6.9.18 배추김치9 크림치즈말기케익 1.2.5.6.10	기장밥 햄모듬찌개 2.5.6.9.10.12.16 돈사태매콤찜5.6.10 삼색묵무침5.6 녹차김
3월 6일	3월 7일/잔반없는날	3월 8일	3월 9일	3월 10일/잔반없는날
현미밥 냉이된장국5.6.9 닭간장조림5.6.15 오이지단무지무침5.6 배추김치9 파인애플	치킨마요덮밥1.5.6.15 /소스1.2.5.6.9.15.16.18 우동장국 5.6.9.15.16.198 폴면야채무침5.6 배추김치9 망고음료	옥수수밥 소고기무국5.6.9.16 주꾸미야채볶음5.6.17 츄러스고구마맛탕5.6 배추김치9	흑미밥 해물순두부찌개 5.6.9.10.17.18 묵살참스테이크 2.5.6.10.12.16.18 시금치고추장무침5.6 배추김치9	고추참치비빔밥5.6 /소스5.6 계란실파국5.6.9 경양식돈까스1.5.6.10 /소스2.5.6.12.16 마카로니콘샐러드1.5.6 배추김치9 요구르트2
3월 13일	3월 14일/잔반없는날	3월 15일	3월 16일	3월 17일/잔반없는날
잡곡밥 호박고추장찌개5.6.9.10 마파두부5.6.10.18 간장계란장1.5.6 배추김치9	김가루볶음밥5.6 잔치국수1.5.6.9.16 회오리감자2.5.6 배추김치9 베리베리스트로베리우유2	기장밥 돈갈비김치찌개5.6.9.10 미트볼케첩조림 1.5.6.10.12.16 명엽채잉몬드볶음4.5.6 매콤콩나물무침5.6	현미밥 낙지연포탕5.6.9.16.17 치즈불닭2.5.6.15 오이지배무침5.6 배추김치9	곤드레밥5.6.16 /달래간장5.6.9 감자옹심이국5.6.9 통살명태까스1.5.6 /소스1.2.5.6.12.16 치커리사과무침5.6 배추김치9/천혜향
3월 20일	3월 21일/잔반없는날	3월 22일	3월 23일	3월 24일/잔반없는날
흑미밥 건새우아욱국5.6.9 동파육2.5.6.10.15.16 마늘종무말랭이무침5.6 보쌈김치9 메론	참쌀밥 마라탕5.6.9.10.16 참쌀귀바로우5.6.10 /소스5.6.12 배추김치9 피치파라다이스(음료)	옥수수밥 빼없는감자탕5.6.9.10 장발라야삼치구이 2.5.6.12.16.18 계란말이1.5.6.10 배추김치9	흑미밥 만둣국1.5.6.9.10 간풍기1.5.6.9.10.15.16 가지두반장볶음5.6.9.16 배추김치9	참쌀밥 순대국1.5.6.10.16 해물파전1.5.6.9.17.18 부추겉절이5.6 석박지9 열대과일샐러드
3월 27일	3월 28일/잔반없는날	3월 29일	3월 30일	3월 31일/잔반없는날
현미밥 닭곰탕5.6.9.15/당면 돈육콩나물볶음5.6.10 알감자간장조림5.6 배추김치9	분도자국물떡볶이 1.5.6.10.12.15.16.18 꼬치어묵국 5.6.9.16.18 김말이튀김5.6 바나나우유2	혼합잡곡밥5 북어고추장찌개1.5.6.9 수제함박/소스1.2.5.6. 10.12.15.16.18 유즐리멸치볶음5.6 배추김치9 오렌지	기장밥 사골우거지국5.6.9.16 넙적불고기계란전 1.5.6.10.16 오이생채5.6 참치김치볶음5.6.9	단호박카레라이스2.5. 6.9.10.12.16.18 탄두리닭다리살구이 2.5.6.12.15.16.18 배추김치9 골드키워푸드 도넛2

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리고기, 식육가공품 고등어, 오징어 낙지, 두부류	명태 및 가공품	주꾸미	황다랑어 /가공품	쌀	김치, 고춧가루 (배추김치 - 배추, 고춧가루)
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	러시아 수입산	베트남산	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

## ★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 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. **홈페이지-영양상단실**도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.

★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다.

★ 본교는 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.

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

## 우리학교 급식운영 계획

◆ 시흥은행중학교 학교운영위원회결정 사항을 아래와 같이 알려드립니다.

### 친환경 무상급식 실시

- 친환경보조금 지원으로 '일부 품목'을 제외한 농산물은 모두 친환경식재료를 사용.
- 우수축산물 사용.  
우수식재료를 활용한 건강급식 제공 예정.  
(\*일부 품목 : 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령기준에 의거 일반 및 수입품 사용)

### 급식식단 작성계획 (영양기준 포함)

- 학교급식법령을 준수하여 작성
- 영양관리기준량

구분	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	비타민A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	칼슘	철
본교 영양량	754.2	13.66	167.02	0.31	0.38	25.72	240.64	3.75

- 기타 사항
  - 매주 화요일을 잔반 없는 날로 지정하여 **일품요리** 제공
  - 나트륨 저감화를 위해 **염도계(0.6~0.8%기준)**를 이용하여 건강한 급식 제공

### 식재료의 구체적인 품질기준 및 완제품 사용

- 법령에 따른 식재료품질기준 준수 이행
  - 학교급식법 제16조 및 학교급식법 시행규칙의 식재료의 품질관리 기준을 준수
- 기타 우리학교 식재료 관련사항
  - 학교급식에는 시흥시청의 지원을 받아, 2022년에 생산된 햇토미와 친환경 잡곡 사용
  - 농산물 : 2023경기도친환경농산물 학교급식 지원사업 참여로 불가피한 경우를 제외하고는 농산물의 G마크 인증농산물 및 친환경농산물로 사용.
  - 육류는 2023경기도 우수축산물 학교급식 지원사업 참여로 G마크(무항생제) 우수축산물을 사용.  
100% 국내산 1등급 사용
  - 수산물(멸치, 미역, 다시마, 건파래, 삼치, 꽂치, 오징어, 조개 등)은 국내산 사용

(단, 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령이 정한 기준에 맞는 원양산 또는 수입산을 일부 사용할 수 있음)

- 공산품은 가급적 HACCP인증된 제품 사용하고, 재료는 예산의 범위 내에서 가급적 국내산으로 하나 수입산을 사용할 수 있음.
- 김치류는 재료 100%국내산을 사용하는 것을 납품 받는 것으로 함.

### 2023학년도 무상급식비 결정사항

- 경기도교육청과 시흥교육청, 시흥시청에서 대응지원

구분	급식비 (원)	산출내역	
		식품비	운영비
2023	3,790	3,460	330

- 교직원 : 5,490원  
(교직원은 교육청 및 지자체 지원 해당 없음)
- 급식실구성원 : 영양사, 조리사, 조리실무사 9명[총 10명]
- 운영방식 : 식당배식
- 영양적으로 균형 잡힌 식사를 제공하여 학생들의 건강을 위해 최선을 다하겠습니다.

### ★ 학교홈페이지에 “급식게시판” 사이트 활용 ★

- 식생활 관련 정보 제공
- 매월 식단표 및 영양교육자료 게시
- 매일 급식사진 게시
- 매주 주간 영양량 및 원산지 표시, 알레르기 식품 게시

○ 본교 홈페이지 급식란에서는 영양상담을 운영하고 있으니 많은 활용 부탁드립니다.