

※ 기준 영양량 (열량 : 754.3kcal, 단백질 13.66g이상, 칼슘 240.64mg이상, 철분 3.75mg이상)

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리,식육가공품, 고등어, 오징어 등	명태 및 가공품	주꾸미	황다랑어 /가공품	쌀	김치 고춧가루
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	러시아 수입산	베트남,중국	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

★ **알레르기 유발 식품 표기**

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲장 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 식단의 **영양량표시**는 **시흥은행중학교 홈페이지**에서 확인하실 수 있습니다.

		11월 1일	11월 2일	11월 3일
		참쌀밥 바지락미역국⑤⑥⑨⑩ 치즈볼차츠 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨ 구슬아이스크림②⑤	혼합잡곡밥⑤ 험모등찌개①②⑤⑥⑨⑩ ⑫⑬⑭⑮⑯ 목살찜스테이크①②⑤⑥ ⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 애너타리개소스무침⑤⑥ 구이김	단호박카레라이스①②⑤ ⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 후라이드치킨 ①②⑤⑥⑫⑬⑮ 꽃말살샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬⑮ 배추김치⑨ 오곡미숫가루라떼②⑤
11월 6일	11월 7일	11월 8일	11월 9일	11월 10일
혼합잡곡밥⑤ 조랭이떡국⑤⑥⑨⑩ 떡갈비매실냉채 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 고구마순돌개볶음⑤⑥ 석박지⑨ 슈크림봉어빵①②⑤⑥	문어술밥 /부추간장⑤⑥⑨ 배추된장국⑤⑥⑨ 닭다리살스테이크 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯ 총각김치⑨ 단감	혼합잡곡밥⑤ 얼큰곰나물찌개⑤⑥⑨⑩ 돈육고추장볶음⑤⑥⑨⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 초콜릿칩모찌꾸기 ①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 차돌된장찌개⑤⑥⑨⑫⑭⑮ 고지집이①②⑤⑥⑩⑬⑮ /양념간장⑤⑥⑨ 실곤약야채무침⑤⑥ 배추김치⑨	미트소스스파게티①②⑤ ⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 양송이크림스프①②⑤⑥ ⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 허니버터바게트볼 ①②⑤⑥ 모듬피클⑤ 오렌지예이드
11월 13일	11월 14일	11월 15일	11월 16일	11월 17일
혼합잡곡밥⑤ 만둣국①②④⑤⑥⑦⑨⑩ ⑫⑬⑭⑮⑯ 치즈볼닭 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 메론	콩나물밥/부추간장 ⑤⑥⑨⑯ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 맛동산탕수육④⑤⑥⑨⑩⑬ ⑮⑯⑰ 배추김치⑨ 초코칩트위스트②⑤⑥	자장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 간풍기 ①②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰ 배추김치⑨ 한라봉푸딩	수능	모듬떡볶이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 소불고기구운주먹밥 ⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥⑨⑩ 동새우꼬치/소스 ①②⑤⑥⑨⑮ 콜피스②
11월 20일	11월 21일	11월 22일	11월 23일	11월 24일
혼합잡곡밥⑤ 닭곰탕/당면⑤⑥⑨⑮ 험두부조림②⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 석박지⑨ 브라우니꾸기①②⑤⑥⑭	혼합잡곡밥⑤ 황태국⑤⑥⑨ 마늘보쌈⑤⑥⑩ 보쌈김치⑨ 무말랭이무침⑤⑥ 굴	혼합잡곡밥⑤ 감자고추장찌개⑤⑥⑨⑩ 돈새태침⑤⑥⑨⑩ 건파래볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 군고구마	혼합잡곡밥⑤ 소고기무국⑤⑥⑨⑯ 순대버무리④⑤⑥⑩⑫ 어묵잡채⑤⑥ 스팸김치볶음 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰	돈육비빔밥/두부고추장 ⑤⑥⑨⑩ 유부된장국⑤⑥⑨ 츄러스맛탕①②⑤⑥ 백김치 오이지배무침⑤⑥ 애플망고요구르트②
11월 27일	11월 28일	11월 29일	11월 30일	
혼합잡곡밥⑤ 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 수제함박/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 얼큰샤브칼국수 ①⑤⑥⑨⑩⑮ 달걀만두②⑤⑥ 배추겉절이⑨ 스트로베리라떼②	옥수수밥 감자옹심이국⑤⑥⑨ 닭안심\$왕새우튀김 ①②⑤⑥⑨⑮⑯⑰ 콩나물무침⑤⑥ 총각김치⑨ 비타민젤리	혼합잡곡밥⑤ 짬뽕국①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 오리불고기⑤⑥⑮ 콘샐러드①⑤⑯⑰ 배추김치⑨ 보리과자	

식품알레르기란?

식품 섭취 후 면역이상 반응으로 인하여 특정 음식물을 병원체로 인식함으로써 몸에서 반응하는 것을 말합니다.

식품알레르기의 주요 원인식품은?



출처 : 교육부 학생건강정보센터

식품알레르기의 증상은?

식품알레르기의 일반적인 증상은 개인마다 차이가 있습니다.



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

알레르기 유발 식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선
우유	두유

식품알레르기 증상이 있는 친구를 도와주세요!

1. 식품알레르기에 대해 이해하기

발생원인, 증상, 대처방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해한다.

2. 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기

작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 인지하고 주의한다.

학교급식에 표시되는 식품 알레르기

식단표

차수수밥
 육개장(5,16)
 가자미카레구이
 (2,5,6,13,15,16,18)
 땅콩연근조림(4,5,13)
 총각김치(9,13)
 바나나

1.난류 2우유 3.메밀 4.땅콩
 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우
 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토
 13.아황산류 14.호두 15.닭고기
 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,
 전복, 홍합 포함) 19.잣

* 알레르기를 일으키는 식품에 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다. *