

| | | |
|---------|----------------|--|
| 시흥은행중학교 | 2024학년도 5월 식단표 | 발행인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발행일 : 2024. 05. 01. |
|---------|----------------|--|

※ 기준 영양량 (열량 : 753kcal, 단백질18.76g이상, 칼슘252.4mg이상, 철분 3.8mg이상)

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

| 구분 | 쇠고기 | 돼지고기 닭고기, 달걀 | 오리,식육가공품, 고등어, 오징어 등 | 명대 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, 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 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

| ★ 알레르기 유발 식품 표기 | | 5월 1일/생일축하날 | 5월 2일 | 5월 3일 |
|--|---|---|---|---|
| ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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 식단의 영양량표시 는 시흥은행중학교 홈페이지 에서 확인하실 수 있습니다. | | 참쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 수제치킨까스/소스 ①②⑤⑥⑮ 애너타리깨소스무침 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 에그타르트①②⑤⑥ | 기장밥 순대국⑤⑥⑨⑩⑬⑯ 오징어야채볶음 ②⑤⑥⑯⑰ 숙주미나링무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나 | 하이라이스①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 고르곤졸라피자 ①②⑤⑥⑫⑮⑯ 배추김치⑨ 따옴(사과) |
| 5월 6일 | 5월 7일/급식데이 | 5월 8일/잔반없는날 | 5월 9일 | 5월 10일 |
| 어린이날 대체공휴일 | 흑미밥 햄모듬찌개①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 치즈닭갈비②⑤⑥⑨⑫ ⑮⑯⑰ 연근땅콩조림④⑤⑥ 콘소매김 | 열무보리비빔밥⑤⑥ /두부고추장⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 맛동산탕수육④⑤⑥⑨ ⑩⑬⑮⑰⑱ 샤인머스켓에이드 | 옥수수밥 육개장①⑤⑥⑯ 가자미빵가루구이⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨ | 현미밥 찜뽕국①②⑤⑥⑨⑩⑮ ⑯⑰⑱ 분모자찜닭⑤⑥⑨⑮ 오이탕탕이 배추김치⑨/오렌지 |
| 5월 13일/급식데이 | 5월 14일 | 5월 15일 | 5월 16일 | 5월 17일 |
| 혼합잡곡밥⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 마라부대볶음①②④⑤ ⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 치즈등뼈계란찜①②⑤ 석박지⑨ | 참쌀밥 사골떡국⑤⑥⑯ LA돼지갈비⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 꽃카롱①②⑤⑥ | 스승의날 석가탄신일 | 옥수수밥 고추장수제비국⑤⑥ 연어까스/소스①②⑤ ⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 양버터호두과자 ①②⑤⑥⑭ | 오리훈제볶음밥①②⑤ ⑥⑯⑱ 맑은콩나물국⑤⑥ 츄러스고구마맛탕⑤⑥ 배추김치⑨ 수제미숫가루② |
| 5월 20일 | 5월 21일 | 5월 22일/잔반없는날 | 5월 23일 | 5월 24일 |
| 기장밥 돈갈비김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 납작만두/야채무침 ⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 혼합잡곡밥⑤ 시금치된장국⑤⑥⑨ 돈육고추장볶음⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 한입소옥망고젤리⑥ | 김가루볶음밥 라구스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑮ 자메리카순살치킨②⑤ ⑥⑫⑮⑯⑱ 모듬야채피클⑤ 열대과일샐러드 | 혼합잡곡밥⑤ 우거지감자탕⑤⑥⑨⑩ 기름떡볶이②⑤⑥⑨⑮ ⑯⑰⑱ 치킨샐러드①⑤⑥⑮ 석박지⑨ | 혼합잡곡밥⑤ 순두부찌개 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ 수제함박스테이크/소 스②⑤⑥⑩⑮ 실곤약야채무침⑤⑥ 배추김치⑨/약과⑤⑥ |
| 5월 27일 | 5월 27일 | 5월 27일/잔반없는날 | 5월 27일 | 5월 27일 |
| 옥수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태매콤찜⑤⑥⑩ 콘치즈구이①②⑤⑧⑮ 총각김치⑨ | 흑미밥 낙지연포탕⑤⑥⑯ 삼색꼬지전①②⑤⑥⑧ ⑩⑮⑯/오징어김치전 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 스팸김치볶음①②⑤⑥ ⑨⑩/시금치무침⑤⑥ 파인애플 | 날치알김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑱ 중국식달걀탕①⑤⑥ 고구마치즈롤까스 /소스①②⑤⑥⑩⑮ 단무지무침 아이스요구르트② | 차수수밥 황태국①⑤⑥ 닭다리살볶음 ①②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨ | 현미밥 감자양파국⑤⑥ 보쌈/쌈장⑤⑥⑩ 마늘쫄무말랭이무침 배추김치⑨ 골드키위 |

어린이 기호식품, 똑똑하게 선택하기

1. 어린이 기호식품이란?

과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식물을 '어린이 기호식품'으로 지정하여 관리하고 있습니다.



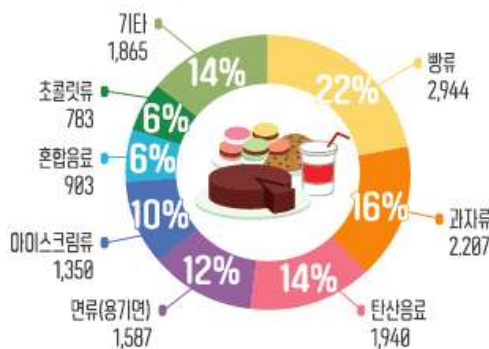
*라면, 떡볶이, 꼬치류, 어묵, 튀김류, 만두류, 핫도그



**과채주스/과채음료/탄산음료/유산균음료/혼합음료(단 주로 성인이 마시는 음료임을 제품에 표시 광고하는 탄산음료, 혼합음료 제외)

2. 가장 인기있는 어린이 기호식품은 무엇일까요?

(2019년 어린이 기호식품 품목류 판매액, 단위: 십억 원)



3. 평균보다 높은 어린이·청소년의 당류 섭취량

국민 전체 하루 평균 당류 섭취량 **36.4g**

어린이·청소년의 하루 평균 당류 섭취량 **49.2g**

어린이·청소년의 하루 평균 당류 섭취량은 국민 전체 섭취량 대비 약 1.4배 수준(2018년 기준)이며, 특히 음료류를 통해 섭취하는 양이 28.8%로 높게 나타났습니다.

4. 당류, 이렇게 줄여봐요!

영양정보 확인하고
당 함량 적은 것 고르기!!

탄산음료 1잔 대신
레몬 1조각 넣은 물 마시기



가공식품보다
자연식품 먹기!!



어린이 기호식품
품질인증마크 확인!!



5. 더 건강한 간식을 위해 품질인증을 받은 제품을 선택하세요!



어린이 기호식품 품질인증이란?

어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대하여 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질인증

6. 품질인증 식품은 왜 좋은가요?

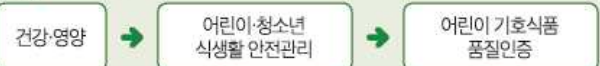
- 1 품질인증 식품은 안전해요!
'식품안전관리인증(HACCP) 기준에 적합'
- 2 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품이에요!
- 3 과채주스는 당류가 첨가되지 않은 제품이에요!
그 외 식품은 2가지 이상의 영양성분을 강화한 제품이에요!
- 4 식품첨가물 중 식용타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품이에요!

7. 품질인증 식품은 어떤 것이 있나요?

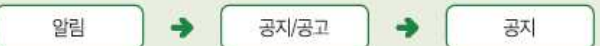
2022년 3월 기준으로 총 372개의 다양한 유형의 식품이 인증 받았습니니다.

품질인증 식품 어디서 확인할 수 있나요?

식품안전나라



식품의약품안전처 홈페이지



자료출처: 건강을 위해! 당류 이렇게 줄여봐요,

어린이 음료, 품질인증 제품을 선택하세요!,

더 건강한 우리아이 간식을 위해 품질인증 받은 제품을

선택해주세요, 식품의약품안전처 공식 블로그

식품통계로 알아보는 어린이 기호식품, 식품안전나라