

※ 기준 영양량 (열량 : 736kcal, 단백질15.9g이상, 칼슘255.14mg이상, 철분 3.02mg이상)

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 11/1<br>잡쌀밥<br>소고기미역국(5.6.9.16)<br>매콤꼬치어묵<br>(1.2.5.6.8.16.18)<br>닭간장조림(5.6.15)<br>배추김치(9.17.18)<br>우리밀초코무스케익<br>(1.2.5.6.16) | 11/2<br>울무밥<br>육개장(5.6.9.16)<br>햄계란전(1.2.5.6.10)<br>임연수빵가루구이<br>(2.5.6.12.16.18)<br>배추김치(9.17.18)                 | 11/3(잔반 없는 날)<br>김치볶음밥<br>(2.5.6.9.10.17.18)<br>계란실파국(1.5.6.9)<br>꺾바로우탕수육<br>(2.5.6.10)<br>깍두기(9.17.18)<br>딸기라떼우유(2)  | 11/4<br>흑미밥<br>건새우아욱국(5.6.9)<br>보쌈(2.5.6.10.16.15)<br>/쌈장(5.6)<br>모듬채소겉절이(5.6)<br>마늘쫄무말랭이무침<br>(5.6)<br>배추김치(9.17.18)         | 11/5<br>기장밥<br>사골우거지국(5.6.9.16)<br>수제항박(2.5.6.10.16)<br>/소스(1.2.5.6.12.16.18)<br>오이생채(5.6)<br>배추김치(9.17.18)<br>아이스홍시 |
| 11/8<br>현미밥<br>돈갈비김치찌개<br>(5.6.9.10.17.18)<br>소시지야채볶음<br>(2.5.6.10.12.13.16)<br>시금치프리타타<br>(1.2.5.6.10)<br>총각김치(9.17.18)      | 11/9<br>기장밥<br>매콤어묵국(5.6.8.9.18)<br>코다리강정(5.6.12.18)<br>애너타리깨소스무침<br>(5.6.18)<br>배추김치(9.17.18)                    | 11/10(잔반 없는 날)<br>카레라이스<br>(2.5.6.10.12.16.18)<br>닭다리오븐구이<br>(5.6.15.18)<br>미니해쉬브라운(1.5.6)<br>배추김치(9.17.18)<br>식혜   | 11/11<br>혼합잡곡밥(5)<br>시금치된장국(5.6.9)<br>미트볼오븐조림<br>(1.5.6.10.12.15)<br>삼색육무침(2)<br>배추김치(9.17.18)<br>가래떡꼬치<br>(1.2.5.6.12.16.18) | 11/12<br>옥수수밥<br>감자고추장찌개<br>(5.6.9.10)<br>돈육주꾸미볶음(5.6.10)<br>미역줄기맛살볶음<br>(1.5.6.8)<br>배추김치(9.17.18)                  |
| 11/15<br>흑미밥<br>조랭이떡국(1.5.6.9.16)<br>오리훈제야채볶음<br>(1.2.5.6.15.16)<br>두부양념조림(5.6)<br>배추김치(9.17.18)                              | 11/16<br>차수수밥<br>두부된장찌개(5.6.9)<br>동파육(2.5.6.10.16.15)<br>참나물샐러드(5.6)<br>배추김치(9.17.18)<br>굴                        | 11/17(잔반 없는 날)<br>김가루볶음밥(1.5.6)<br>베트남쌀국수<br>(2.5.6.15.16)<br>불고기치즈브레드(1.2.<br>5.6.10.12.13.16.18)<br>열무김치(9.17.18)<br>망고음료(2)  | 11/18<br>수능   | 11/19<br>현미밥<br>순두부찌개<br>(5.6.9.10.17.18)<br>목살참스테이크<br>(5.6.10.12.16.18)<br>매콤콩나물무침(5.6)<br>깍두기(9.17.18)<br>파인애플    |
| 11/22<br>흑미밥<br>참치김치찌개<br>(5.6.9.17.18)<br>레몬크림새우<br>(1.2.5.6.9)<br>미역국수야채무침<br>(1.2.3.4.5.6)<br>깍두기(9.17.18)                 | 11/23<br>기장밥<br>짬뽕수제비<br>(5.6.9.10.17.18)<br>마파두부(5.6.10)<br>채어묵숙주볶음(5.6.18)<br>배추김치(9.17.18)<br>흑임자참쌀호떡(2.4.5.6) | 11/24(잔반 없는 날)<br>치킨마요덮밥<br>(1.2.5.6.15.18)<br>유부된장국(5.6.9)<br>만두탕수(1.5.6.10.16)<br>배추김치(9.17.18)<br>샤인머스켓요구르트(2)   | 11/25<br>울무밥<br>황태국(5.6.9)<br>돈육고추장볶음(5.6.10)<br>명엽채아몬드볶음(5.6)<br>배추김치(9.17.18)   | 11/26<br>차수수밥<br>무청시래기국(5.6.9)<br>닭다리살스테이크<br>(2.5.6.15.16.18)<br>연근땅콩조림(4.5.6)<br>배추김치(9.17.18)<br>단감               |
| 11/29<br>보리밥<br>우거지감자탕(5.6.9.10)<br>통살명태까스(5.6)<br>/치폴레소스(1.5.6.12.16)<br>쫄면야채무침(5.6)<br>배추김치(9.17.18)                        | 11/30<br>옥수수밥<br>도토리묵온국<br>(5.6.9.17.18)<br>궁중누들떡볶이(5.6.16)<br>순대버무리<br>(2.5.6.8.10.16)<br>깍두기(9.17.18)<br>메론     | <p>★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 <b>영양량 표시</b>는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.</p> <p>★ <b>알레르기 유발 식품 표기</b><br/>                 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲젓 및 기타의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> |   |  |

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

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

## 🔍 환경 호르몬

### 1 환경호르몬이 궁금해요!

환경호르몬이란 우리 주변에 흔하게 있는 화학물질로 우리 몸에 들어와 호르몬처럼 작용한다거나 호르몬의 작용을 방해하며 호르몬을 만들지 못하게 하는 등 정상적인 호르몬의 작용을 어지럽히는 물질을 말합니다. 환경호르몬은 우리 몸에서 자연스럽게 만들어지는 호르몬과 달리 쉽게 분해되지 않는데요, 몸속에 오래도록 쌓여 문제가 될 수도 있으므로 주의해야 합니다.



### 2 환경호르몬을 줄여요!

#### ● 환경호르몬은 어디에 있죠?

환경호르몬은 약 50~167여종으로 우리 생활주변에 항상 존재합니다. 농약, 태운 음식, 주방용 가스, 영수증이나 신문 등의 잉크에도 환경호르몬이 존재할 수 있습니다.



#### ● 환경호르몬을 어떻게 줄일 수 있나요?

- ▣ 먹이 사슬의 하부를 이루고 있는 음식(곡물·채소·과일 등)을 주로 섭취합니다.
- ▣ 화학비료나 농약을 사용하지 않은 유기농 음식을 먹습니다.
- ▣ 음식을 전자레인지에 돌릴 때는 식품포장용 랩을 제거합니다.
- ▣ 가능한 독한 세제는 사용하지 않습니다.
- ▣ 폐건전지는 위험한 물질이므로 바로 버리고, 다룰 때에도 조심합니다.
- ▣ 손을 통해 호흡기나 입으로 들어오지 않도록 손을 자주 씻습니다.
- ▣ 항상화비타민이 풍부한 곡류, 채소, 과일, 견과류를 먹습니다.



[ 출처 ] : 식품의약품안전처