

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

11/1 잡쌀밥 소고기미역국(5.6.9.16) 매콤꼬치어묵 (1.2.5.6.8.16.18) 닭간장조림(5.6.15) 배추김치(9.17.18) 우리밀초코무스케익 (1.2.5.6.16)	11/2 울무밥 육개장(5.6.9.16) 햄계란전(1.2.5.6.10) 임연수빵가루구이 (2.5.6.12.16.18) 배추김치(9.17.18)	11/3(잔반 없는 날) 김치볶음밥 (2.5.6.9.10.17.18) 계란실파국(1.5.6.9) 꿔바로우탕수육 (2.5.6.10) 깍두기(9.17.18) 딸기라떼우유(2)	11/4 흑미밥 건새우아육국(5.6.9) 보쌈(2.5.6.10.16.15) /쌈장(5.6) 모듬채소겉절이(5.6) 마늘쫄무말랭이무침 (5.6) 배추김치(9.17.18)	11/5 기장밥 사골우거지국(5.6.9.16) 수제함박(2.5.6.10.16) /소스(1.2.5.6.12.16.18) 오이생채(5.6) 배추김치(9.17.18) 아이스홍시
11/8 현미밥 돈갈비김치찌개 (5.6.9.10.17.18) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.16) 시금치프리타타 (1.2.5.6.10) 총각김치(9.17.18)	11/9 기장밥 매콤어묵국(5.6.8.9.18) 코다리강정(5.6.12.18) 애너타리개소스무침 (5.6.18) 배추김치(9.17.18)	11/10(잔반 없는 날) 카레라이스 (2.5.6.10.12.16.18) 닭다리오븐구이 (5.6.15.18) 미니해쉬브라운(1.5.6) 배추김치(9.17.18) 식혜	11/11 혼합잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6.9) 미트볼오븐조림 (1.5.6.10.12.15) 삼색육무침(2) 배추김치(9.17.18) 가래떡꼬치 (1.2.5.6.12.16.18)	11/12 옥수수밥 감자추장찌개 (5.6.9.10) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 배추김치(9.17.18)
11/15 흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.9.16) 오리훈제야채볶음 (1.2.5.6.15.16) 두부양념조림(5.6) 배추김치(9.17.18)	11/16 차수수밥 두부된장찌개(5.6.9) 동파육(2.5.6.10.16.15) 참나물샐러드(5.6) 배추김치(9.17.18) 굴	11/17(잔반 없는 날) 김가루볶음밥(1.5.6) 베트남쌀국수 (2.5.6.15.16) 불고기치즈브레드(1.2. 5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(9.17.18) 망고음료(2)	11/18 수능	11/19 현미밥 순두부찌개 (5.6.9.10.17.18) 목살참스테이크 (5.6.10.12.16.18) 매콤콩나물무침(5.6) 깍두기(9.17.18) 파인애플
11/22 흑미밥 참치김치찌개 (5.6.9.17.18) 레몬크림새우 (1.2.5.6.9) 미역국수야채무침 (1.2.3.4.5.6) 깍두기(9.17.18)	11/23 기장밥 짬뽕수제비 (5.6.9.10.17.18) 마파두부(5.6.10) 채어묵숙주볶음(5.6.18) 배추김치(9.17.18) 흑임자참쌀호떡(2.4.5.6)	11/24(잔반 없는 날) 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.15.18) 유부된장국(5.6.9) 만두탕수(1.5.6.10.16) 배추김치(9.17.18) 샤인머스켓요구르트(2)	11/25 울무밥 황태국(5.6.9) 돈육고추장볶음(5.6.10) 명엽채아몬드볶음(5.6) 배추김치(9.17.18)	11/26 차수수밥 무청시래기국(5.6.9) 닭다리살스테이크 (2.5.6.15.16.18) 연근땅콩조림(4.5.6) 배추김치(9.17.18) 단감
11/29 보리밥 우거지감자탕(5.6.9.10) 통살명태까스(5.6) /치폴레소스(1.5.6.12.16) 쫄면야채무침(5.6) 배추김치(9.17.18)	11/30 옥수수밥 도토리묵온국 (5.6.9.17.18) 궁중누들떡볶이(5.6.16) 순대버무리 (2.5.6.8.10.16) 깍두기(9.17.18) 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></p> <p>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣 및 기타의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>		

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

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