

※ 기준 영양량 (열량 : 733.5kcal, 단백질15.85g이상, 칼슘258.5mg이상, 철분 3mg이상)

★ 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 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

		6월 1일	6월 2일	6월 3일
		지방선거	혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 콘소메치킨(2.5.6.15.16.18) 오이생채(5.6) 배추김치(9) 쥬로스(1.2.5.6)	옥수수밥 어묵국(5.6.9.10) 돈갈비김치찌개(5.6.9.10) 감자채피망볶음(5.6) 열무김치(9) 수리취떡
6월 6일	6월 7일	6월 8일	6월 9일	6월 10일
현충일	참쌀밥 자장면(2.5.6.10.15.16) 탕수만두(5.6.10) 배추김치(9) 허쉬초코우유(2)	흑미밥 햄모듬찌개(5.6.9.10) 마파두부(5.6.9.10) 치킨샐러드(1.2.5.6.15) 열무김치(9)	기장밥 육개장(5.6.9.16) 돼지갈비찜(5.6.10) 건파래볶음(5.6) 배추김치(9) 수박	새우계란볶음밥(1.2.5.6.9.18) 팽이버섯된장국(5.6.9) 탄두리바베큐치킨(2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 열대과일샐러드
6월 13일	6월 14일	6월 15일	6월 16일	6월 17일
흑미밥 사골떡국(5.6.9.16) 가자미황가루구이(2.5.6) 어묵잡채(5.6.16) 배추김치(9)	카레라이스(2.5.6.10.12.16.18) 왕돈가스(2.5.6.10) /소스(2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 꿀토마토(12)	혼합잡곡밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 지코바바베큐(5.6.10.12.15.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9)	옥수수밥 고추장수제비(5.6.9) 야채계란말이(1.5.6.10) 유줄리멸치볶음(5.6) 참치김치볶음(5.6.9)	쇠고기콩나물밥(5.6.10) /양념간장(5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 청포도에이드
6월 20일	6월 21일	6월 22일	6월 23일	6월 24일
기장밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10) 시금치프리타타(1.2.5.10) 실곤약야채무침(5.6) 깍두기(9)	나물비빔밥(5.6) /두부고추장(5.6.10) 계란실파국(1.5.6.9) 회오리감자(2.5.6.16) 백김치(9) 거꾸로먹는요구르트(2)	울무밥 순두부찌개(5.6.9) 닭간장조림(5.6.15) 도토리묵김치무침(5.6.9) 총각김치(9)	옥수수밥 소고기무국(5.6.9.16) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 시금치무침(5.6) 배추김치(9) 키위	오리훈제볶음밥(1.2.5.6.16) 유부된장국(5.6.9) 순대버무리(5.6.10.12.15.18) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6)
6월 27일	6월 28일	6월 29일	6월 30일	
현미밥 얼큰소고기국(5.6.9.16) 돈육고추장볶음(5.6.10) 콘버터치즈구이(1.2.5.6.10) 열무김치(9) 파인애플	참쌀밥 우렁된장찌개(5.6.9) 동파육(5.6.10) /쌈장(5.6) 참나물샐러드(5.6) 배추김치(9)	차수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오징어초무침(5.6.17) 햄피카타(1.2.5.6.10) 깍두기(9)	혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.9.15) 코다리강정(5.6.12.15.16.18) 치커리사과무침(5.6) 배추김치(9) 포도음료	

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

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

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다. **홈페이지-영양상담실**도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.

★ 학교급식은 **저염급식**을 지향합니다.

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

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

▣ 여름철 식중독 예방/식품첨가물 ▣

◎ 식중독이란?

- 유해한 세균이나 유해한 화학물질이 포함된 식품의 섭취로 인해 일어나는 건강상의 장애이다.
- 대부분의 경우 급성위장장애(구토, 복통, 설사)를 일으킨다.

◎ 식중독 예방을 위한 조리법

- ① 냉동고기는 완전히 해동
 - 냉동상태에서는 완전 조리가 어려우므로, 반드시 해동한 후 조리한다.
 - 실내 온도가 높은 곳에서 해동은 빠르나, 병원성 미생물 또한 빠르게 증식하므로 주의한다.
- ② 음식을 내부까지 완전히 가열
 - 요리할 때 서두르면 안된다. 충분히 익지 않으면 세균이 남아서 증식한다.
 - 고기는 속까지 충분히 익혀야 한다. 그러므로 조리 온도가 75℃ 이상은 되어야 한다.
 - 날계란이나 덜 익은 식품은 섭취하지 않는다.
- ③ 조리된 음식은 바로 섭취
 - 세균이 식품에 접촉할 수 있는 기회를 가급적 줄여야 한다. 일단 침입한 세균은 조건만 맞으면 시간이 경과함에 따라 순식간에 증식하기 때문이다.
 - 조리된 식품을 바로 섭취하지 않을 때는 빨리 식혀서 냉장고나 냉동실에 넣는다.
 - 미리 조리 가공된 식품은 신속히 먹을 수 있도록 해야 한다. 도시락 등은 제조 후 4시간 이내에 섭취하는 것이 바람직하다.
- ④ 조리된 음식을 재섭취할 때는 충분히 재가열
 - 조리된 식품을 다시 섭취할 때는 충분히 재가열 한다.
 - 가열 조리한 식품이라도 안심해서는 안된다. 가열 조리한 식품을 보관하는 경우는 60℃ 이상이나, 급속히 냉각시켜 5℃ 이하에 보관하는 것이 좋다.
 - 도시락 같이 따뜻한 식품과 찬 식품을 같이 혼합하는 경우는 가능한 빨리 섭취하는 것이 중요하다.

식품첨가물

◎ 식품첨가물은 무엇인가요?

- 식품에는 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위에서 부패방지, 영양 강화, 착색·착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적합성품

◎ 우리가 섭취하는 식품첨가물에는 어떤 것들이 있나?

- 아질산나트륨

햄이나 소시지 등의 다양한 식육 가공품에도 사용되어 미생물의 발육을 억제하고 육가공품의 색을 붉은색으로 유지시킴

- 타르색소

주로 사탕, 음료수, 아이스크림, 껌, 과자 등의 가공 식품에 사용되어 식품에 색을 부여함

- L-글루타민산나트륨

'MSG'라고 불리며 화학조미료 가운데 가장 많이 쓰이는 것으로 동물, 식물에서 추출한 성분으로 만든 천연 조미료와는 달리 자연에 있지 않는 물질을 화학적으로 합성한 것

◎ 식품첨가물은 왜 위험한가?

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가를 받아 사용된다. 하지만 우리가 하루 동안에 섭취하는 가공식품의 수가 많고 가공식품에는 여러 종류의 식품첨가물이 포함되어 있으므로 식품첨가물은 섭취하는 것 자체보다 과다 섭취 등 오남용이 문제이다.

◎ 첨가물을 적게 섭취하려면 어떻게 해야 할까?

- 가공식품 보다 신선한 자연식품을 선택
- 식품표시를 잘 확인하고 되도록 식품첨가물이 적게 들어있는 식품 선택
- 어묵, 햄 등은 물로 한번 씻은 후 사용
- 특정식품만을 계속 먹으면 특정 식품첨가물만 많이 먹게 되므로 골고루 먹는다.