

시흥은행중학교	2022학년도 7,8월 급식 식단표	발행인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발행일 : 2022. 07 01.
----------------	----------------------------	--

※ 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.				7월 1일
				참쌀밥 소고기미역국(5.6.9.16) 훈제오리야채볶음 (5.6.10.16.18) 사과오이무침(5.6) 배추김치(9) 티라미수케익 (1.2.5.6.10.13)
7월 4일	7월 5일	7월 6일	7월 7일	7월 8일
흑미밥 만둣국(1.2.5.6.10.16) 돈육메추리알조림 (2.5.6.10) 도토리묵야채무침(5.6) 깍두기(9)	김가루볶음밥(5.6) 김치콩나물국(5.6.9) 후라이드치킨(1.5.6.15) 깍두기(9) 애플망고요구르트(2.5)	하이라이스 (2.5.6.10.12.15.16.18) 치즈앤치즈핫도그 (1.2.4.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과함모금	지필고사	옥수수밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18) 로제찜닭(2.5.6.12.15) 노각참외무침(5.6) 배추김치(9) 자두
7월 11일	7월 12일	7월 13일 "나만의 식단" (3학년 임o찬)	7월 14일	7월 15일
흑미밥 햄모듬찌개(5.6.9.10) 오삼불고기(5.6.10.17) 감자채베이컨볶음 (2.5.6.10) 김구이	곤드레밥(5.6.16) /부추간장(5.6.9) 계란살파국(1.5.6.9) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.15) 배추김치(9)	흑미밥 짬뽕(면) (5.6.9.10.17.18) 닭다리살스테이크 (5.6.15) 콘샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9)/수박음료	기장밥 빼없는감자탕(5.6.9.10) 갈릭버터달고기구이 (1.2.5.6.16) 풀면야채무침(5.6) 깍두기(9) 도넛(1.2.5.6.16)	소고기영양죽(5.6.9.16) 신선떡볶이 (2.5.6.12.15.16.18) 튀김어묵(5.6) /오징어튀김(1.5.6.17) 배추김치(9) 요거트음료(2)
7월 18일	여름방학			8월 19일
자장밥(2.5.6.10.15.16) 갈릭크림치즈피자 (2.5.6) 단무지무침 배추김치(9) 곤약젤리(2.3.5.8.9.12)				참쌀밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 철판닭갈비(5.6.15) 건파래멸치볶음(5.6) 배추김치(9) 떡먹는아이스슈 (1.2.5.6.13)
8월 22일	8월 23일	8월 24일	8월 25일	8월 26일
혼합잡곡밥(5) 사골우거지국(5.6.9.16) 돈육주꾸미볶음 (5.6.9.10) 청포묵무침(5.6) 오이소박이(9)	참쌀밥 마크니커리(2.5.6.12) 탄두리닭다리살구이 (2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 요거트라씨 (2.5.8.9.11.12)	기장밥 해물순두부찌개 (5.6.9.10.17.18) 떡갈비소스조림 (2.5.6.7.10.13.16) 채어묵숙주볶음 (5.6.9) 깍두기(9)/파인애플	옥수수밥 닭개장(1.5.6.9.15) 비엔나야채볶음 (5.6.10) 가자미살빵가루구이 (5.6) 배추김치(9)	나물비빔밥(5.6) /두부고추장(5.6.10) 통살새우가스(1.5.6.9) /소스(1.5.6.16) 백김치(9) 와플(1.2.6)
8월 29일	8월 30일	8월 31일	★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 영양량표시 는 시흥은행중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인하실 수 있습니다. 홈페이지-영양상당실도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다. ★ 본교는 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.	
흑미밥 낙지수제비탕(5.6.9) 안동찜닭(5.6.15) 시금치고추장무침(5.6) 배추김치(9)	김가루볶음밥(5.6) 미트소스스파게티(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17) 배추김치(9) 샤인머스켓에이드 갈릭크로와상 (1.2.5.6.13)	차수수밥 참치김치찌개 (5.6.9.13) 왕돈가스(2.5.6.10) /소스(2.5.6.12.15.16.18) 오이지배무침(5.6) 김구이		

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

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

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

▣ 음식물쓰레기 심각합니다! ▣

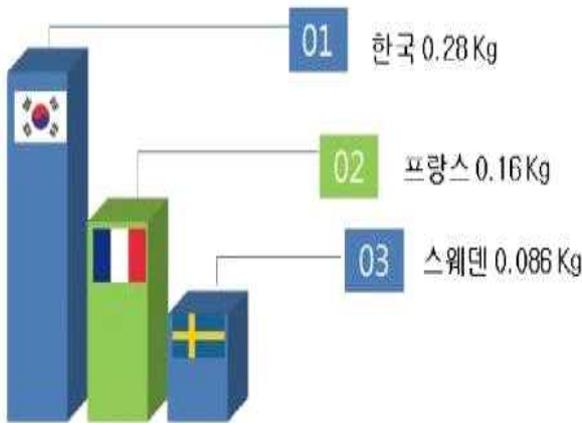
음식물쓰레기 정의

-음식물쓰레기는 먹고 남은 음식찌꺼기 뿐만 아니라, 식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기 등을 합니다. 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있고, 쓰레기 중에서도 가장 처리가 곤란하여 음식물쓰레기로 인한 환경문제가 발생하고 있습니다.

음식물쓰레기 발생량

-국내에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 1만4천여톤(2010년 기준), 국민 1인당 음식물쓰레기 발생량은 0.28kg(2010년 기준)으로 프랑스 0.16kg, 스웨덴 0.086kg 등 선진국에 비해 많은 편입니다.

【1인당 발생량 비교】



음식물쓰레기로 인한 문제



환경 훼손	-에너지 낭비 및 온실가스 배출 -수거 및 처리 시 악취 발생 -고농도 폐수로 수질오염 및 해양배출 금지로 처리 어려움
경제적 낭비	-실량자원가치 연간 약 18조원 ('05년 기준) -처리 비용 6천억원 이상
사회적 문제	-한식 세계화에 걸림돌 -식량 및 곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

음식물류 폐기물 처리시 문제점

소각 처리	-유해가스로 공기오염 -고가의 처리시설로 인한 자원손실 -호흡기질환, 발암성 오염물질 유발
매립 처리	-악취 발생, 해충번식 유발 -고농도 침출수 발생으로 토양 지하수 오염 -지반침하
재활용 처리	-이물질 혼입 시 품질 저하 및 가축의 질병유발 원인 -건조가열시설 운영 비용증가

출처: 학교보건진흥원

음식물쓰레기 감소의 긍정적 효과 (출처: 환경부)

온실가스 배출 감소

전 국민 기준 17만톤 CO₂e



승용차 47만대
소나무 3억 6천만 그루

에너지 절약

전 국민 기준 18억kwh



200리터들이 보일러 동유 226만 드림의 전력



39만 가구 거물나기 (166백만장)