

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

| | | | 9월 1일(생일축하 날) | 9월 2일 |
|---|--|---|--|--|
| | | | 잡쌀밥 소고기미역국(5.6.9.16) 등갈비떡찜(5.6.9.10) 사과오이무침(5.6) 배추김치(9) 스모어초코칩쿠키(1.2.5.6.13) | 기장밥 육개장(1.5.6.9.16) 활짝핀떡갈비(2.5.6.7.10.13.16) 단호박고구마맛탕(5.6) 배추김치(9) 밀감푸딩(1.5.6.9.7.8.11.16.17.18.12) |
| 9월 5일 | 9월 6일(잔반없는 날) | 9월 7일 | 9월 8일 | 9월 9일 |
| 혼합잡곡밥(5) 뼈없는감자탕(5.6.9.10) 시금치프리카타(1.2.5.6.10) 잡채말이어묵조림(5.6.10.18) 배추김치(9) | 김가루밥(5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.10) 김말이튀김(5.6) 배추김치(9) 베리베리스트로베리우유(2) | 보리밥 순두부찌개(5.6.9.10) 블랙알리오올리오치킨(4.5.6.15) 도토리묵김치무침(5.6.9) 깍두기(9) 박카스젤리 | 흑미밥 건새우아육국(5.6.9) 돈갈비김치찜(5.6.9.10) 치즈삼색꼬치전(1.2.5.6.8.10.15.16) 우리밀약과(6) 굴 | 추석 |
| 9월 12일 | 9월 13일(잔반없는 날) | 9월 14일 | 9월 15일 | 9월 16일(채식의 날) |
| 대체공휴일 | 새우계란볶음밥(1.5.6.9.18) 유부된장국(5.6.9) 꿔바로우탕수육/소스(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 망고음료 | 흑미밥 오징어무국(5.6.9.17) 목살참스��이크(5.6.10.12.16) 숙주미나리무침(5.6) 배추김치(9) 우리밀도넛(5.6) | 차수수밥 호박고추장찌개(5.6.9.10) 철판닭갈비(2.5.6.12.15.16) 가지두반장볶음(5.6.10) 배추김치(9) | 나물비빔밥(5.6) /두부고추장(5.6) 맑은콩나물국(5.6.9) 플랫브레드콘치즈피자(1.2.5.6.16) 백김치(9) 플럼쥬스 |
| 9월 19일 | 9월 20일(잔반없는 날) | 9월 21일 | 9월 22일 | 9월 23일 (세계 음식의 날/베트남) |
| 기장밥 매콤어육국(5.6.9) 닭볶음탕(5.6.15) 꽃맛샐러드(1.5.6) 오이소박이(9) | 유니자장밥(2.5.6.10.15.16) 군만두(1.5.6.10.12.16) 에그샌드위치(1.2.5.6) 배추김치(9) 감귤쥬스 | 옥수수밥 얼큰소고기국(5.6.9.16) 가자미빵가루구이(1.2.5.6.12.15.16) 비엔나푸실리볶음(5.6.10.12) 배추김치(9) | 혼합잡곡밥(5) 낙지연포탕(5.6.9.16) 피자치즈롤까스/소스(2.5.6.10.12.16) 명엽채볶음(5.6) 배추김치(9) 오렌지 | 나시고랭볶음밥(5.6.8.9.10.18) 쌀국수(5.6.10) 통새우짜조(5.9) 오이피클 열대과일샐러드 |
| 9월 26일 | 9월 27일(잔반없는 날) | 9월 28일 | 9월 29일 | 9월 30일 |
| 차수수밥 닭곰탕(5.6.9.15) 돈사태찜(5.6.10) 오이지배무침 배추김치(9) 거봉 | 곤드레밥(5.6.16) /양념간장(5.6.9) 유부된장국(5.6.9) 궁중떡갈비/소스(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 딸기아몬드(2.5.6) | 기장밥 사골떡국(5.6.9.16) 오리훈제(2.4.5.6.7.9.10.11.12)/무쌈 올방개무침(5.6) 배추김치(9) | 옥수수밥 햄모듬찌개(5.6.9.10.16) 치즈계란말이(1.5.6) 알감자조림(5.6) 멸치메이플시럽볶음(5.6) | 흑미밥 배추된장국(5.6.9) 마파두부(5.6.10) 치킨샐러드(1.5.6.15) 깍두기(9) 파인애플 |

★ 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 |

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

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

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

가을철 건강관리는 이렇게

◆ 가을철의 신체적 특징

가을은 예로부터 천고마비의 계절이라 하여 무더위에 지쳐 있던 심신이 회복되면서 몸 세포가 다시 생기를 얻고, 소화액의 분비가 촉진되어 장기의 기능이 최대한도로 발휘되어 식욕이 당기게 됨. 식욕이 왕성해져 체중이 늘기 쉬우므로 운동량을 늘려 비만을 예방하도록 해야 합니다.

◆ 가을철 영양 관리

- **체중 조절에 신경 쓴다** → 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급 해주기 쉬우나 오히려 영양 과잉이 될 수도 있으니 체중 관리에 주의하여야 함.
- **자연 식품을 이용한다** → 가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급해 준다. 야채가 많은 계절이므로 식단이 야채 위주로 될 수 있으니 동물성 단백질이 부족하지 않도록 육류, 어류 등을 한가지씩은 꼭 공급함.

◆ 가을철 식품

• **어패류** : 장어, 뱀어, 연어, 가자미, 방어, 병어, 전어, 멸치, 갈치, 고등어, 삼치, 정어리, 소라, 전복, 홍합, 대합, 바지락, 굴, 꽃게, 오징어, 새우, 문어, 콩치 등 바지락은 조개의 일종으로 필수 아미노산이 골고루 들어 있으며 비타민B복합체, 철분, 코발트 등 조혈 성분이 많은 스테미나 식품입니다. 간을 보호하는 성분이 있어 간장 질환, 담석증 환자에게 매우 좋다고 알려져 있습니다.

미역, 다시마에는 섬유질과 비타민, 무기질 등 영양소가 풍부고 열량은 적어 비만 예방에 좋습니다.

• **과일류** : 포도, 사과, 감, 배, 밤, 무화과, 석류, 밀감 등

• **야채류** : 호박엿, 시금치, 송이버섯, 싸리버섯, 느타리버섯, 피망, 샐러리, 양배추, 고추, 토란, 생강, 풋콩, 파, 오이, 양파, 고구마, 생강, 무

추석이란

◆ 추석 명절은 음력 8월 15일로 한가위, 중추절, 라고도 부르며, 농사의 결실을 거두는 의미의 큰 명절이다.

햇곡식과 햇과일이 풍성한 때로 햇곡식으로 떡을 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내며 성묘하는 날이다.

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햅곡식으로 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 올리던 명절 떡이다.

⇒송편은 반달 모양이지만 송편 안에 소를 넣고 접어에는 온달 모양이다. 달의 생성→숙성→소멸 단계 곡식도 생성되고 숙성되므로 송편을 달의 열매로 할 수 있다고 한다.

추석 이것만은 지킵시다

- 안전한 조리를 위한 10대 원칙

안전한 조리를 위한 10대 원칙

1. 안전하게 가공된 식품을 선택하십시오.
2. 적절한 방법으로 가열·조리하십시오.
3. 조리한 식품은 신속히 섭취하십시오.
4. 조리식품을 저장·보관할 때에는 주의를 기울이십시오.
5. 저장하였던 조리식품을 섭취할 경우 재가열하십시오.
6. 조리한 식품과 날식품이 접촉되면 조리된 식품이 오염될 수 있으므로 서로 섞이지 않도록 하십시오.
7. 손은 철저히 씻으십시오.
8. 조리대는 항상 청결을 유지하십시오.
9. 쥐와 곤충 등이 접근하지 못하도록 음식 보관에 유의하십시오.
10. 깨끗한 물로 조리하십시오.

부정·불량식품 신고는 **1399**

1399는 일상적으로 입과 입으로 먹는 음식을 조심하자는 의미입니다.

문의 : 식품의약품안전청 식품마케팅과 (☎ 02-380-1682)