

시흥은행중학교	2024학년도 4월 식단표	발 행 인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발 행 일 : 2024. 04. 01.
---------	----------------	--

※ 기준 영양량 (열량 : 753kcal, 단백질18.76g이상, 칼슘252.4mg이상, 철분 3.8mg이상)

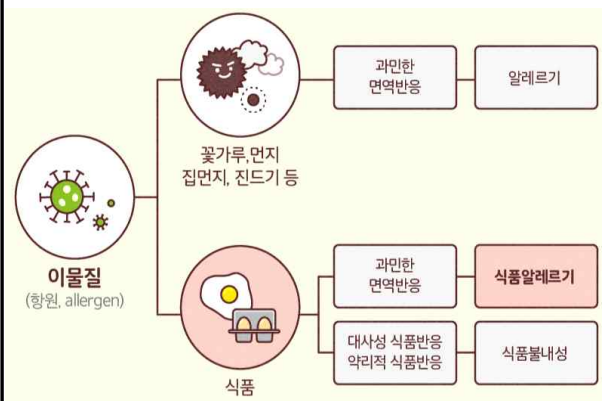
★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리,식육가공품, 고등어, 오징어 등	명태 및 가공품	주꾸미	황다랑어 /가공품	쌀	김치 고춧가루
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	러시아 수입산	베트남,중국	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

4월 1일/생일축하 날	4월 2일	4월 3일/잔반없는 날	4월 4일	4월 5일/식목일
참쌀밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 매운등갈비찜 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 오이탕탕이⑤⑥ 배추김치⑨ 오래오초코머핀 ①②⑤⑥	옥수수밥 낙지연포탕⑤⑥⑩ 수제돈까스/소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 건파래멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 우동장국⑤⑥⑩ 소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 배추김치⑨ 솜사탕라떼②	차수수밥 짬뽕순두부③⑤⑥⑨⑩ ⑬⑮⑯⑰⑱ 닭간장조림⑤⑥ 메콤콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥/두부고추장 ⑤⑥⑩ 달걀실파국①⑤⑥ 회오리감자②⑤⑥ 백김치⑨ 지구본케익①②⑤⑥⑩⑯
4월 8일	4월 9일	4월 10일	4월 11일	4월 12일
보리밥 해물수제비⑤⑥⑨⑰⑱ 시금치프리타타 ①②⑤⑥⑨⑩ 고기지짐이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추겉절이⑨	흑미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑨⑰ 돈육강정 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	22대 국회의원선거	현미밥 건새우아육국⑤⑥⑨ 철판닭갈비⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 파인애플	스팸마요김치덮밥①② ⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮ 두부찰도그를①②⑤⑥ ⑨⑩⑮⑰⑱ 단무지무침 열무김치⑨ 수제말기우유②
4월 15일	4월 16일	4월 17일/잔반없는 날	4월 18일	4월 19일
혼합잡곡밥⑤ 무청시래기국⑤⑥⑨ 돈육고추장볶음⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑩	혼합잡곡밥⑤ 김치국⑤⑥⑨ 순대버무리①②⑤⑥⑧ ⑩⑫⑮⑰⑱ 임연수빵가루구이⑤⑥ 1인용김	김가루볶음밥⑤⑥ 유니자장면 ②⑤⑥⑩⑮⑱ 부추장편①②⑤⑥⑩⑱ 파김치⑨ 감귤쥬스	기장밥 북어채무국①⑤⑥⑨ 크크크치킨 ①②⑤⑥⑮⑱ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	문어튀밥/부추간장 ⑤⑥ 두부된장찌개 ⑤⑥⑨ 달걀만두①⑤⑥ 배추김치⑨ 아이스망고
4월 22일	4월 23일	4월 24일/잔반없는 날	4월 25일	4월 26일
현미밥 얼큰소고기국⑤⑥⑨⑰ 갈릭연어스테이크 ②⑤⑥ 어묵야채볶음⑤⑥⑩ 참치김치볶음⑤⑥⑨	보리밥 감자된장찌개 ⑤⑥⑨⑩ 동파죽②⑤⑥⑩⑮⑱ 삼색묵무침②⑤⑥ 보쌈김치⑨/오렌지	신전떡볶이 ①②⑤⑥⑫⑮⑱ 꼬지어묵국 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑮⑱ 모듬튀김⑤⑥⑰ 하루요거트(사과)②	기장밥 굴림만두국 ①②⑤⑥⑨⑩⑰ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨/골드키위	옥수수밥 설렁탕/소면⑤⑥⑨⑰ 낙지호롱구이 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑱ 깍두기⑨
4월 29일	4월 30일/1차 지필평가	★ 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. ★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 식단의 영양량표시는 시흥은행중학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.		
흑미밥 호박고추장찌개 ⑤⑥⑨⑩ 훈제오리야채볶음 ②⑤⑥⑮⑱ 콘버터치즈구이 ①②⑤⑧⑱ 배추김치⑨	볶음밥⑤⑥ 옥수수크림스프 ②⑤⑥⑮⑱ 크리미갈릭핫도그①② ⑤⑥⑩⑮⑱ 웨이감자오븐구이 ⑤⑥⑨⑩ 말바라떼②			

식품알레르기 바로알기

알레르기는 우리 몸에 해롭지 않은 외부물질에 과도한 면역반응을 나타내는 것을 말하는데, 이때 알레르기를 일으키는 원인물질이 식품인 경우를 “식품알레르기”라고 합니다.



식약처 『식품등의 표시기준』중 알레르기 유발물질 표시대상



자료출처: 교육부, 한국교육환경보호원- 식품알레르기알아보기, 서울특별시교육청학교보건진흥원

우리학교급식에서의 식품알레르기 예방관리수칙

1. 주간식단표에 식품알레르기 유발식품 19가지를 숫자로 표기합니다.
2. 식품알레르기 유증상 학생은 급식전 주간식단표에 표기된 알레르기 표시를 확인합니다.
3. 급식에 식품알레르기 원인 식품이 있는 경우 해당 음식은 먹지 않습니다.
4. 위에 표기된 19가지 이외의 식품알레르기가 있는 학생은 조사하는 내용을 파악하여 알레르기 원인 식품이 있는 경우 학급별 공지합니다.
5. 식품알레르기 증상이 심할 경우에는 반드시 영양사와 상담해주세요.(급식실 070-7097-0379)
6. 식품알레르기 유발식품 표시는 학교홈페이지 급식실/급식게시판 또는 각 교실과 급식실에 게시된 주간식단표에서 확인할 수 있습니다.