

시흥은행중학교	2025학년도 3월 식단표	발행인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발행일 : 2025. 03. 01.
---------	----------------	--

※ 기준 영양량 (열량 : 751kcal, 단백질18.87g이상, 칼슘253.95mg이상, 철분 3.82mg이상)

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

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

3월 3일	3월 4일/생일축하 날	3월 5일/잔반없는 날	3월 6일	3월 7일
대체휴일	참쌀밥 관자살미역국⑤⑥⑨ 매콤돼지갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 밤티라미수①②⑤⑥⑬	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 김치콩나물국⑤⑥⑨ 모듬떡볶이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ 스위티자몽음료②	혼합잡곡밥⑤ 냉이된장국⑤⑥⑨⑫ 치즈등뼈계란찜①②⑤ 돈육고추장볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 한입소옥감글쥬리⑥	혼합잡곡밥⑤ 굴림만두국 ①②⑤⑥⑨⑩⑫ 수제치킨커틀렛/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 오이지배무침⑬ 배추김치⑨/천혜향
3월 10일	3월 11일	3월 12일/잔반없는 날	3월 13일	3월 14일
혼합잡곡밥⑤ 차돌된장찌개⑤⑥⑨⑫ 오징어초무침⑤⑥⑦ 스팸알감자구이 ②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 크림치커리①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 낙지수제비국⑤⑥⑨ 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 참쌀악과②⑤⑥	참쌀밥 잔치국수①⑤⑥⑨⑫ 바삭달다리구이 & 소스 ①②⑤⑥⑫⑬ 배추겉절이⑨ 짜요짜요(말기)②	혼합잡곡밥⑤ 육개장①⑤⑥⑨⑫ 연어구이/소스 ①②⑤⑥ 순대버무리 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑩ /양념간장⑤⑥ 무청시래기국⑤⑥⑨ 분모자찜닭⑤⑥⑫ 콘샐러드①②⑤⑥⑪⑬ 배추김치⑨ 샤인머스켓요구르트②
3월 17일	3월 18일	3월 19일/잔반없는 날	3월 20일	3월 21일
혼합잡곡밥⑤ 참치김치찌개⑤⑥⑨⑫ 사천식당수육 ⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 미역줄기맛살볶음⑤⑥ 총각김치⑨ 오렌지	혼합잡곡밥⑤ 쇠고기무국⑤⑥⑨⑫ 마라부대볶음①②④⑤ ⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 건파래멸치볶음⑤ 배추김치⑨	마늘쫄고기덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치된장국⑤⑥⑨ 갈떡궁합꼬치 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨ 초코우유②	혼합잡곡밥⑤ 빼앗는감자탕⑤⑥⑨⑫ 가자미살빵가루구이 ⑤⑥ 치킨샐러드 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 석박지⑨ 도넛①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 황태국①⑤⑥⑨ 훈제오리구이/무쌈 ①②⑤⑥⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②
3월 24일	3월 25일	3월 26일/잔반없는 날	3월 27일	3월 28일
혼합잡곡밥⑤ 호박고추장찌개 ⑤⑥⑨⑩ 꿀소강정⑤⑥⑩ 달걀만두①⑤⑥ 배추김치⑨ 보리과자⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 맑은어묵국⑤⑥⑨⑫ 닭간장조림⑤⑥⑫ 골뱅이야채무침⑤⑥ 깍두기⑨	문어푹밥/부추간장 ⑤⑥ 유부된장국⑤⑥⑨ 고기지짐이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 오이탕탕이⑤ 배추김치⑨ 아이스망고	혼합잡곡밥⑤ 해물순두부찌개 ①⑤⑥⑨⑫⑮ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	날치알김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩ 달걀실파국①⑤⑥⑨ 간장순살치킨②⑤⑥⑩ ⑫⑬⑮ 깍두기⑨ 마시는유산균②
3월 31일	★ 알레르기 유발 식품 표기 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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			
혼합잡곡밥⑤ 사골우거지국⑤⑥⑨⑫ 고구마치즈를까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 채어묵숙주볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 하루견과⑭				

우리학교 급식운영 계획

◆ 시흥은행중학교 학교운영위원회결정 사항을 아래와 같이 알려드립니다.

■ 친환경 무상급식 실시

- 친환경보조금 지원으로 '일부 품목'을 제외한 농산물은 모두 친환경식재료를 사용.
- 우수축산물 사용.
우수식재료를 활용한 건강급식 제공 예정.
(*일부 품목 : 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령기준에 의거 일반 및 수입품 사용)

■ 급식식단 작성계획 (영양기준 포함)

- 학교급식법령을 준수하여 작성
- 영양관리기준량

구분	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	칼슘	철
본교 영양량	751	18.7	167.9	0.3	0.37	23.4	253.9	3.8

- 기타 사항
 - 매주 수요일을 잔반 없는 날로 지정하여 **일품요리** 제공
 - 나트륨 저감화를 위해 **염도계(0.6~0.8%기준)**를 이용하여 건강한 급식 제공

■ 식재료의 구체적인 품질기준 및 완제품 사용

- 법령에 따른 식재료품질기준 준수 이행
 - 학교급식법 제16조 및 학교급식법 시행규칙의 식재료의 품질관리 기준을 준수
- 기타 우리학교 식재료 관련사항
 - 학교급식에는 시흥시청의 지원을 받아, 2024년에 생산된 친환경 햇토미와 잡곡 사용
 - 농산물 : 2025년 경기친환경농산물 학교급식 지원사업 참여로 불가피한 경우를 제외하고는 농산물의 G마크 인증농산물 및 친환경농산물로 사용.
 - 육류는 2025년 경기 우수축산물 학교급식 지원사업 참여로 G마크(무항생제) 우수축산물을 사용.
100% 국내산 1등급 사용
 - 수산물은 수산물 공동구매사업에 참여
(국내산을 사용하, 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히

부족한 경우 법령이 정한 기준에 맞는 원양산 또는 수입산을 일부 사용할 수 있음)

- 공산품은 가급적 HACCP인증된 제품 사용하고, 재료는 예산의 범위 내에서 가급적 국내산으로 하나 수입산을 사용할 수 있음.
- 김치류는 재료 100% 국내산을 사용하는 것을 납품 받는 것으로 함.

■ 2025학년도 무상급식비 결정사항

- 경기도교육청과 시흥교육청, 시흥시청에서 대응지원

구분	급식비 (원)	산출내역	
		식품비	운영비
2025	4,470	4,030	440

- 교직원 : 5,950원
(교직원은 교육청 및 지자체 지원 해당 없음)
- 급식실구성원 : 영양사, 조리사, 조리실무사 9명(총 10명)
- 운영방식 : 식당배식
- 영양적으로 균형 잡힌 식사를 제공하여 학생들의 건강을 위해 최선을 다하겠습니다.

★ 학교홈페이지에 “급식게시판” 사이트 활용 ★

- 식생활 관련 정보 제공
- 매월 식단표 및 영양교육자료 게시
- 매일 급식 사진 게시
- 매주 주간 영양량 및 원산지 표시, 알레르기 식품 게시

○ 본교 홈페이지 급식란에서는 영양상담을 운영하고 있으니 많은 활용 부탁드립니다.