



월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
		1 수요일은 다 먹는 날 멸치흑임자볶음밥(5.6.13) 잔치국수(5.6.9.18) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 매실장아찌무침(5.6) 깍두기(9.13) 사과	2 차조밥 감자국(5.6) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 연두부달걀찜(1.2.5) 깍두기(9.13), 굴	3 기장밥 시금치된장국(5.6) 오리불고기(5.6.13.18) 새송이파프리카구이(5) 배추김치(9.13) 치즈볼(1.2.5.6)
6 생일축하의 날	7	8 수다날	9	10
흑미밥 들깨미역국(5.6.16) 제육볶음(5.6.10.13.18) 양배추쌈&강원장우렁비빔장 (5.6.13.18) 배추김치(9.13) 레드틀케이크(1.2.5.6)	차수수밥 참치김치찌개(5.9.10.13.18) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.18) 어묵채소볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 골드파인애플	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15) 두부미소국(5.6) 찜만두&초간장 (1.5.6.10.13.16) 단무지무침 깍두기(9.13)	기장밥 전주식콩나물국 (5.6.9.13.17) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12) 키워드레싱샐러드 (1.2.5.6.12.13) 깍두기(9.13), 짜먹는요구르트(2)	찰옥수수밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 돼지고기김치전 (1.5.6.9.10) 숙주미나리무침(13) 김구이 섞박지(9.13)
13	14	15 수다날	16	17
발아현미밥 떡새알심만두국 (1.5.6.10.16) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 탕평채(5.6.13.16) 깍두기(9.13) 배	흑미밥 버섯매운탕(5.6.13) 목살스테이크(5.6.10.13.18) 파스타샐러드 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 초코아이스찰떡(1.2.5.6)	참치김치치즈덮밥 (1.2.5.6.9.10.13) 달걀파국(1.5.6.13) 빙빙페스츰리향토그 (1.2.5.6.10.12) 명엽채볶음(5.6.13) 나박김치(9.13) 앙팡요구르트(2)	누룽지닭죽(15) 고기왕만두(1.5.6.10.13) 진미채고추장볶음 (1.5.6.13.17) 동치미(9.13) 바나나라떼(2)	오므라이스&소스 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 팽이미소국(5.6.13) 등심탕수육&소스 (1.5.6.10.11.12.13) 깍두기(9.13) 애플망고주스(13)
20	21	22 수다날	23	24
기장밥 매운어묵국(1.5.6.13.17) 수제치킨커랏떡&소스 (1.2.5.6.15) 멕시코샐러드 (1.2.4.5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13) 허니유자주스	혼합잡곡밥 김치수제미국(5.6.9.13) 돈육버섯불고기 (2.5.6.10.13.18) 매운콩나물무침(5) 총각김치(9.13) 인절미호떡(1.2.5.6)	베이컨마늘볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 복어맑은국(1.5.6) 뿌링클치킨(1.2.5.6.15) 오이지무침(13) 동치미(9.13) 요구르트(2)	차조밥 얼갈이된장국(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10) 총각김치(9.13) 딸기	고구마밥 시금치된장국(5.6) 오리로소구이(13) 부추샐러드&무쌈(13) 배추김치(9.13) 크리스마스케이크(1.2.5.6)
27	28	29 수다날(희망급식 반영)	30	31
차수수밥 곤약어묵국(1.5.6.13.16.18) 닭봉매운굴소스구이 (5.6.12.13.15.18) 애호박새우겉볶음(5.9) 배추김치(9.13) 에그호빵(1.2.5.6)	찰옥수수밥 쇠고기뭇국(5.6.13.16) 돈육부추미볶음 (5.6.10.13) 들깨느타리버섯볶음(5) 배추김치(9.13) 굴	미니후리가케밥(5) 미트소스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) [2021~199]2021.12 식단표 및 영양소식지크림치즈마늘빵 (1.2.5.6) 오이피클	보리밥 황태국(1.5.6.13.18) 수제치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 골뱅이채소무침(5.6.13.17) 배추김치(9.13) 리얼딸기주스(13)	혼합잡곡밥 닭개장(5.6.13.15.18) 피쉬앤칩스(1.5.6.12.13) 콘샐러드(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 유기농오렌지주스(2.5.13)
1/3	4	5	6	
기장밥 떡국(5.6.16) 닭고기꿀망콩강정 (4.5.6.13.15) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17) 배추김치(9.13), 딸기 배	찰옥수수밥 돼지고기국밥 (2.5.6.9.10.13.16) 새우까스&소스 (1.2.5.6.9.13) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 섞박지(9.13) 배	달걀채소볶음밥&자장소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 짬뽕맛군만두 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) 단무지무침 깍두기(9.13) 향초국(2)	종업식/졸업식	

식재료 원산지	쇠고기	돼지고 기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공 품	가자미	오징어, 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 찹쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내 산	미국/ 러시아	국내산	국내산 /베트 남	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											
<p>★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.</p> <p>★ 식단 <b>영양량표</b>시는 <b>시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판</b>에서 확인할 수 있습니다.</p> <p>★ 학교급식은 <b>저영양급식</b>을 지향합니다. (<b>국외 영도 0.5~0.6% 약간 싱거움</b>)</p> <p>★ 본교는 <b>친환경 급식 지원 대상 학교</b>로 선정되어 <b>농산물, 잡곡류, 축산물</b> 등을 <b>친환경 및 G마크 제품</b>으로 공급받고 있습니다.</p> <p>★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.</p> <p>★ 1월 급식일수는 23일, 22년 1월 급식일수는 3일입니다.</p>												

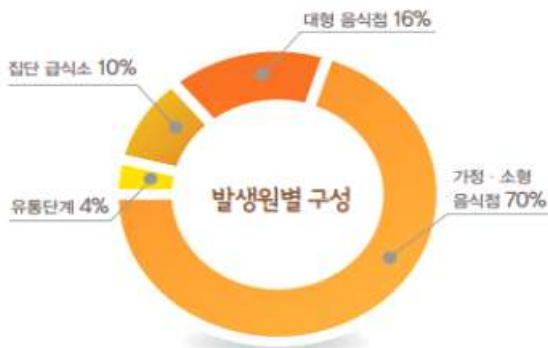
# 음식물쓰레기 함께 해결해요!

## ▶ 음식물 쓰레기란?

가정이나 음식점에서 버리는 음식물찌꺼기, 식품의 판매, 유통 과정에서 버려지는 음식물, 가정과 식당 등 조리과정 중에 식품을 다듬으면서 버리는 쓰레기, 먹고 남긴 찌꺼기, 보관하다가 유통 기간 경과로 버리는 식품 쓰레기를 의미합니다.

## ▶ 음식물 쓰레기 문제점

- 하루에 버려지는 **음식물 배출량 약 16,000톤**  
→ 경제적 손실 약 20조원 발생
- 음식물쓰레기 구성 및 발생원별 구성



- 환경오염**의 주범→음식물쓰레기 소각 잔재 매립에 의한 토양오염, 지하수 오염, 지구 온난화 발생
- 세균 번식** 등 위생적이지 않음:음식물쓰레기 통의 세균은 일반 세균의 약 770배가 있어 질병 유발  
→ **음식물 쓰레기를 줄이면 지구온난화 등 환경오염의 문제와 경제적 손실을 줄일 수 있습니다.**

## 4. 일반쓰레기와 음식물쓰레기 구분



**일반쓰레기 어떤것이 있을까? 생활쓰레기 종량제봉투에 담아 버려요!**

채소류	과일류/견과류	육류	어패류	알껍질	찌꺼기
마늘/양파/옥수수 등의 껍질, 톱파/C/P의 뿌리	포도/밤/땅콩 등의 딱딱한 껍데기, 복숭아/감 등 핵과류의 씨	소/돼지/닭 등의 털 및 뼈다귀	조개/소라/망개/굴 등의 껍데기	달걀/오리알/메추리알 등의 껍데기	일반용 티백, 한약재 티백

## ▶ 음식물쓰레기 줄이기 이벤트 안내

- 일시 : 2021년 12월 6일 ~ 12월 8일
- 방법 : 이벤트 기간 동안 잔반 없이 깨끗이 식판을 비운 학생에게 행운의 뽑기를 할 수 있는 기회 제공 (영양샘께 빈식판 확인 필수)
- 상품 : 소정의 간식 및 학용품

## 한 해의 시작 - 설날

설날은 음력 1월 1일로 새해 첫날을 맞이하는 날입니다. 설날 아침에는 세찬 및 세주로 조상에게 차례를 지내고, 성묘합니다. 이날은 윷놀이, 널뛰기, 연날리기 등의 놀이를 하는데, 윷놀이는 남녀노소 구별 없이 모든 사람이 집 안에서든 하고 밖에서 마을 사람들이 어울려 하는 가장 보편적인 놀이입니다. 윷놀이를 통해 그해 운수를 점쳐보기도 하였습니다.



## 설날에는 어떤 음식을 먹을까요?

설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만두국, 약식, 약과, 다식, 수정과, 식혜 등이 있습니다. 그중 떡국은 설날의 대표적인 음식으로 예로부터 설에는 떡국을 먹어야 나이 한 살을 먹는다고 믿었습니다.

자료출처 : 한국의 음식문화와 스토리텔링(2016),복혜자 지음  
그림 출처 : 경기도온나눔콘텐츠

2021. 11. 30.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)