


<div>교훈 : 성실</div> <div></div>	<div>가 정 통 신 문</div>	<div>제 2022- 60 호</div>
		<div>담당 : 예체건강부</div>
	<div>5월 식단표 및 영양소식지</div>	<div>경기도 시흥시 장현순환로 100</div> <div><div>☎ (교무실) 031-365-8200</div><div>☎ (급식실) 031-365-8264</div></div>

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
2(생일축하의날)	3	4(수다날)	5(어린이날)	6(재량휴업일)
흑미밥 홍합미역국(5.6.18) 눈꽃치즈불닭 (2.5.6.10.12.13.15.18.) 감자전/간장소스(5.6.13.) 배추김치(9.1) 초코티라미수케익(1.2.5.6.13)	기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 궁중떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18.) 야채 달걀찜 (1.9.13.) 알타리김치(9.13) 과일(바나나)	장각닭죽(13.15.) 인기가요샌드위치(1.2.5.6.13.) 메밀전병(2.3.5.6.1) 아삭이고추원장무침(4.5.6.10.13.) 깍두기(9.13) 음료(식혜)		
9	10	11(수다날)	12	13(미리 스승의날)
기장밥 김치어묵국(5.6.8.9.13) 치즈통등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 풀면무침(5.6.13.) 깍두기(9.13) 과일(참외)	수수밥 조랭이떡국(1.) 오징어떡볶음(5.6.17) 숙주나물무침(5.6.) 알타리김치(9.1) 갈떡국합꼬치(1.6.10.15.16.)	짜개치(1.2.5.6.10.13.16.) 찜닭국(5.6.9.12.13.17.18) 스틱누룽지탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 단무지(13) 배추김치(9.13) 음료(요구르트)(2.13)	혼합잡곡밥(5.) 시금치원장국(5.6.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.) 삼색냉채(1.5.6.8.13.) 구이김(13) 나박김치(9.13)	차조밥 갈비탕(1.16.) 코다리강정(4.5.6.12.) 참나물겉절이(5.6.) 석박지(9.13.) 카네이션치즈케익 (1.2.5.6.13)
16	17	18(수다날)	19	20
옥수수밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18.) 돈육버섯불고기(5.6.10.) 연근당콩조림(4.5.6.13.) 깍두기(9.) 치즈시즈닝 술술 뿌린 롤 핫도그(1.2.5.6.10.16.)	혼합잡곡밥(5.) 매콤북어국(1.5.6.13.) 삼치데리야끼구이(2.5.6.13.) 가쓰오부시계란말이 (1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 과일(키위)	치킨데리야끼볶음밥(1.5.6.12.13.15.18.) 유부장국(5.6.) 고구마치즈고로케(1.5.6.12.) 양상추샐러드&오리엔탈드레싱 (1.2.5.6.11.12.13.) 깍두기(9.) 흑당라떼세트(2.)	차조밥 장미꽃만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 훈제오리/머스타드 (1.2.5.6.) 부추겨자무침(5.6.13.) 회오리감자 알타리김치(9.)	숙채비빔밥&약고추장(5.6.10.13.) 호박된장찌개(1.5.6.9.) 동태전(1.6.) 통곡물멸치볶음(5.6.13.14.) 백김치 음료(사랑해사과c주스)(13.)
23	24	25(수다날)	26	27
유부우동(1.5.6.9.13.) 후리가케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 왕새우튀김&칠리소스(1.5.6.9.12.13.) 양상추샐러드&딸기드레싱(1.2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13) 음료(애플망고주스)(13.)	수수밥 오징어무국(5.6.17) 묵은지등뼈찜(5.6.9.10.13.) 왕교자만두/간장소스(1.5.6.10.13.15.16.18.) 열무김치(13) 과일(아이스홍시)(13)	카레라이스(1.2.5.6.10.12.16) 김치콩나물국(5.9.) 수제후라이드치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13)	흑미밥 근대원장국(1.5.6.9.) 돼지수육(4.5.6.10.13.) 메밀막국수(3.5.6.) 쌈배추/쌈장(5.6.) 과일(파인애플)	곤드레밥&양념장(5.6.10.13.) 두부비빔장국(5.6.) 애호박볶음(9.13.) 치킨또띠아(1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9.13) 음료(글리글리 스페이스 주스)(13.)
30	31			
혼합잡곡밥(5.) 사골우거지탕(5.6.10.13.16) 닭볶음탕(5.6.15.) 브로컬리&초고추장(5.6.17.) 고구마맛탕(5.13.) 석박지(9.13.)	차조밥 동태찌개(5.) 바싹대패불고기(2.16.) 오이양파무침(5.6.) 깍두기(9.13) 과일(폴토마토)(12.)			

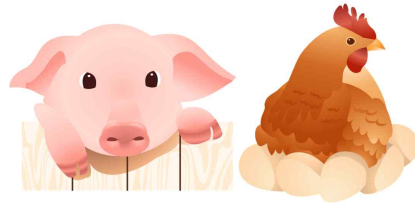
식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리	식육	가자미	오징어	주꾸미	쌀	두부	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 찹쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

- ★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ★ 식단 **영양표시**는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국외 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상으로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.
- ★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.

이달의 소식

동물도 행복한 밥상!

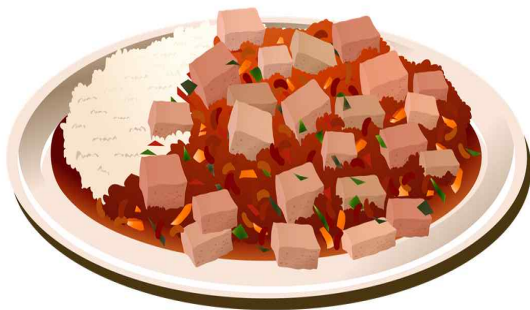
우리나라는 인구의 3배에 달하는 소, 돼지, 닭 등의 식용 가축들을 키우고 있습니다. 그런데 우리는 왜 이 가축들을 만나 본 적이 없을까요? 그 이유는 바로 99%의 가축들이 공장에 갇혀 살기 때문 이죠. **공장식 축산**이라는 말, 들어본 적 있나요? 공장에서 가축들이 비좁은 철망에 가둬진 채로 기계 처럼 사육되고 있습니다. 또 사람의 수명으로 비교해보면, 닭은 1살 만에 죽고, 돼지는 3살, 소는 6살 일 때 죽는다고 합니다. 고기를 좋아하는 사람들을 위해 더 많은 고기를 만들기 위해서죠.



동물복지란, 우리가 식용으로 먹는 동물일지라도 좁고 더러운 철망에 갇혀 사는 게 아니라, 철창이 없고 깨끗한 풀이 함께 있는 곳에서 살아야 한다는 뜻입니다. 또한 무항생제 인증마크는 항생제가 첨가되지 않은 일반 사료를 먹여 키운 동물에게 표시할 수 있습니다. **우리 학교급식**에서 나오는 고기와 달걀은 이러한 항생제 걱정이 없는 **무항생제 인증 제품**을 사용하고 있습니다.

우리학교 안심쿠킹

마파두부



재료 준비 (4인 기준)

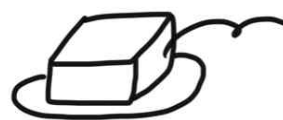
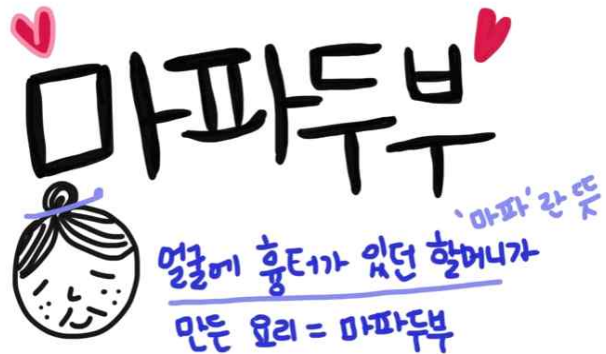
부침용 두부 2모(600g), 표고버섯 8개, 대파 1대, 마늘 10알, 홍고추 5개, 고추기름 6T, 간장 2T, 두반장 4T, 설탕 2T, 녹말가루 2T

만들어 볼까요?

1. 두부를 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰다.
2. 표고버섯, 대파, 마늘, 홍고추를 굵게 다진다.
3. 고추기름에 대파, 마늘, 고추를 넣고 향을 내며 볶다가, 간장, 두반장, 설탕을 넣어 마저 볶는다.
4. 물 1컵을 넣고 바글바글 끓으면 버섯과 두부를 넣는다.
5. 모든 재료가 익고 간이 맞으면, 불을 줄이고 물에 갠 녹말을 넣어 농도를 맞춘다.

흥미진진 식품 이야기

맛있고 건강한 두부요리!



우유로 치즈 만들듯
공으로 똥을!

Ca 칼슘부자 = 콩

2022 4. 26.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)