


<div>교훈 : 성실</div> <div></div>	<div>가 정 통 신 문</div>	<div>제 2022 - 78 호</div>
		<div>담당 : 예체건강부</div>
	<div>6월 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)
		1(지방선거)	2(생일축하의날)	3(단오)
			혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.) 한식잡채(5.6.8.10.) 나박김치(9.13) 수박틀케이크(1.2.5.6.)	흑미밥 삼색수제비국(5.6.) 콩나물불고기볶음(5.6.10.) 시금치나물 배추김치(9.) 오미자에이드(13.) 수리취찹쌀떡(13)
6(현충일)	7	8(수다날)	9	10(세계음식의날-중국)
	기장밥 육개장(1.5.6.16) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 온두부(5.9.) 볶음김치(5.9.13) 과일(사과)	투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 부시맨브레드(1.2.5.6.) 벌집감자튀김(5.6.12.) 블루베리샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 오이파클(13.) 유기농사당비(13.)	혼합잡곡밥(5.) 무채국 블랙생선가스/타르타르소스 (1.5.6.13.) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) 알타리김치(9.13) 과일(메론)	참쌀밥 매콤마라탕(학생소리합반영) (1.2.5.6.10.13.15.16.) 경장육사&도파아 (1.2.5.6.10.13.18.) 토마토달걀볶음(1.5.12.) 짜사이무침(13.) 배추김치(9.13)
13	14	15(수다날)	16	17
옥수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 체다치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 실곤약아채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13) 과일(망고스틴)	수수밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18.) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.13) 구슬아이스크림 (학생소리합반영)(1.2.5.13)	김치볶음밥/헵 (2.5.6.9.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.6.9.10.) 수제부링글치킨 (학생소리합반영)(4.5.6.15.) 단호박샐러드(1.5.) 단무지(13.) 음료(돌주스 포도맛)(13.)	흑미밥 쇠고기무국(5.6.16) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.) 매콤어묵볶음(1.5.6.) 수제양념깻잎지(5.6.13.) 깍두기(9.13) 꿀토마토(12.)	참치아채비빔밥(5.6.16.18.) 근대원장국(1.5.6.9.) 스윗칠리통살새우꼬치 (1.5.6.9) 오이지무침(13.) 동치미(9.13) 바나나맛우유(2.13) (학생소리합반영)
20	21	22(수다날)	23	24
흑미밥 청국장(5.6.9.16.) 섞어구이(10.) 상추쌈,쌈장,오이스틱 (4.5.6.10.13.) 배추김치(9.13) 과일(배)	혼합잡곡밥(5.) 도토리묵채국(5.9.13.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.15.) 비름나물무침(5.6.) 나박김치(9.13) 수박	쌀국수(5.6.7.15.16.18.) 반미샌드위치(1.2.5.6.12.13.) 통새우짜조림/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.) 청포도 플리토(13) 깍두기(9.13)	차조밥 동태찌개(5.) 바삭대패불고기(2.16.) 오이양파무침(5.6.) 알타리김치(9.) 슈팅스타마카롱 (학생소리합반영) (1.2.4.6.14.)	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 미소장국(5.6.) 바베큐닭다리구이 (5.6.12.13.15.18.) 매콤콩나물무침(5.) 깍두기(9.13) 아이스슈(1.2.5.6.13) (학생소리합반영)
27	28	29(2,3학년 지필평가)	30(2,3학년 지필평가)	
기장밥 김치어묵국(5.6.8.9.) 스리라차치킨스틱 (1.5.6.15.18.) 청포묵감자튀김(5.6.9.13.) 알타리김치(9.13) 미숫가루(2.5.13.)	초계국수(1.6.13.15) 작은밥 사라다빵 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 수제건파래볶음(5.13.) 열무김치(13) 과일(파인애플)			

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 참살콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 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 **영양량표시**는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국외 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 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

## 아침을 꼭! 챙겨 먹어요

- 아침 식사가 왜 중요할까요?

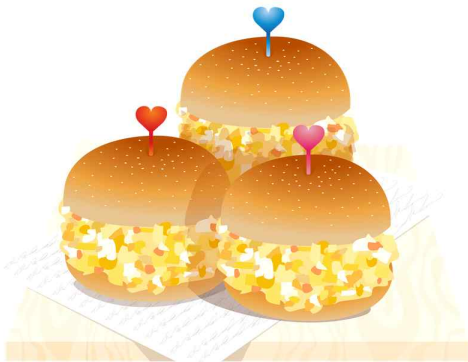
혈당을 유지하고, 열량을 공급할 수 있습니다.	집중력과 학업성취도를 향상시킬 수 있습니다.	식욕을 조절하여 비만을 예방할 수 있습니다.	올바른 식습관을 형성할 수 있습니다.	면역력을 향상시킬 수 있습니다.

- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대용 식품을 활용합니다.

떡 1~2개를 전자레인지로 데워 먹어보세요.	누룽지 60g(종이컵 3/4)에 뜨거운 물을 부어 먹어보세요.	식빵 1장에 1스푼만큼 잼을 발라 먹어보세요.	종이컵 3/4분량의 시리얼에 우유 1컵을 넣어 먹어보세요.	우유나 두유에 미숫가루와 과일을 넣고 갈아 마셔 보세요.	선식, 죽 등을 챙겨 먹어보세요.

## 우리학교 안심쿠킹

## 모닝빵 샌드위치



## 재료 준비 (4인 기준)

모닝빵 8개, 달걀 2개, 감자 3개, 옥수수콘 3T  
 마요네즈 4T, 머스터드소스 ½T, 소금, 후추  
 만들어 볼까요?

1. 감자를 삶아 으개고, 달걀도 완숙으로 삶아 노른자는 으개고, 흰자는 다진다.
2. 볼에 감자, 달걀, 옥수수콘, 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후추를 넣고 잘 섞는다.
3. 반으로 가른 모닝빵 사이에 2번을 가득 넣는다.

## 흥미진진 식품 이야기

간편한 영양 간식!

# 모닝빵



부드럽고, 빵을 갈라

채소를 넣어 먹을 수 있음!



아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!

2022. 5. 27.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)