


<div> <div>교훈 : 성실</div>  </div>	<div>가 정 통 신 문</div>		제 2023 - 88 호
			담당 : 예체건강부
6월 식단표 및 영양소식지		경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (급식실) 031-365-8284	

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
			1(급식소리합반영)	2(급식소리합반영)
			흑미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 제육볶음(5.6.10.) 야채달걀찜(1.9.13.) 양배추쌈/쌈장(5.6.) 후식(구슬아이스크림)(1.2.5.)	콩나물밥&양념장(5.6.10.) 애호박된장찌개(1.5.6.9.) 김치메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 마카로나샐러드(1.5.6.13.) 깍두기(9.13) 과일(참외)
5	6	7(급식소리합반영)	8	9
재량휴업일	현충일	카레라이스(1.2.5.6.10.12.16.) 맑은콩나물국(5.6.9.10.) 수제후라이드치킨(1.5.6.12.13.15.16.18.) 양상추샐러드&오리엔탈드레싱(1.2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13) 음료(청사과에이드)	기장밥 무채국 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 깻잎쌈(5.6.) 깍두기(9.13) 과일(오렌지)	수수밥 수제비국(5.6.) 달걀음탕(5.6.13.15.) 야채어묵볶음(1.5.6.) 치커리유자사과무침(1.2.5.6.13.) 총각김치(9.13)
12	13(급식소리합반영)	14	15	16(채식식단의날)
혼합잡곡밥(5.) 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) 군만두(5.6.10.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 석박지(9.13.) 과일(토마토)(12.)	기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 삼치데리야끼구이(2.5.6.13.) 고구마순들깨볶음(5.6.) 무생채무침(13.) 뿌링클치즈볼(1.2.5.6.12.)	매콤짬뽕(5.6.9.13.17.18) 추가밥 탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) 단호박샐러드(1.5.) 단무지(13) 후식(말기 샤베트)(2.)	혼합잡곡밥(5.) 사골떡국(1.5.6.10.13.16.) 달걀비빔국(5.6.15.) 버섯야채볶음(5.9.) 배추김치(9.13) 음료(미숫가루)(2.5.13.)	수수밥 버섯전골(5.6.7.18.) 두부감자강정/소스(5.) 수제고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13) 과일(포도)
19	20	21(급식소리합반영)	22	23
열무김치국수(1.5.6.9.13.) 김가루밥(추가밥)(2.5.6.10.13.18.) 통안심치킨꼬치(5.6.12.13.15.) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13.) 오복지무침(13.)	흑미밥 김치콩나물국(5.9.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 수제감자전(5.6.13.) 깍두기(9.13) 과일(파인애플)	치킨마요볶음밥(1.2.5.6.15.18.) 유부장국(5.6.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 파프리카유자샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13) 음료(유기농오렌지주스)(13.)	기장밥 도토리묵채국(5.6.7.9.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.) 메밀막국수(3.5.6.7.18.) 총각김치(9.13) 마늘바게트(2.5.6.)	혼합잡곡밥(5.) 동태찌개(5.) 로제함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 도토리묵무침(5.6.) 깍두기(9.13) 과일(사과)
26	27	28	29	30
참치야채비빔밥(5.6.13.16.18.) 두부장국(5.6.) 파리고추메추리알장조림(1.5.6.10.) 도라지오이초무침(5.6.) 배추김치(9.13) 과일(수박)	혼합잡곡밥(5.) 매콤북어국(1.5.6.13.) 고등어김치찜(5.6.7.9.13.) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.) 구이김 깍두기(9.13)	2,3학년 지필평가	2,3학년 지필평가	2,3학년 지필평가

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 ⑬이황산염 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 영양표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국의 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.

우리나라도 요즘 다양한 사회적 인식변화에 따라 채식위주의 식생활을 선호하는 사람들이 많아지고 있습니다.

1. 채식위주의 식생활을 하는 이유는 무엇일까요?

적당한 채식은 건강에 좋다는 인식이 확산된 점도 있지만, 육류가 식량 생산과 환경측면에서 모두 지속가능하지 않다는 공감대가 형성되고, 생명윤리 문제가 대두되면서 윤리적인 식생활에 대해 고민하는 사람이 많아졌기 때문이기도 합니다.



2. 채식은 채소만 먹어야 하나요? NO!! 아니에요!!

채식은 고기와 생선과 같은 동물성 식품은 피하고 곡물이나 채소, 과일류 등의 식물성 식품 위주의 식사를 하는 것을 뜻합니다. 그렇지만 채식을 한다고 채소만 먹어야 하지는 않습니다.

채식은 특정 성분포함 여부에 따라 여러 형태로 나뉠 수 있습니다.

비건 (Vegan)	동물에게서 나온 음식은 전혀 먹지 않는 단계	
락토(Lacto)	채식을 하면서 유제품은 먹는 단계	
오보(Ovo)	채식을 하면서 동물의 알은 먹는 단계	
락토오보 (Lacto-Ovo)	채식을 하면서 달걀이나 우유, 꿀처럼 동물에게서 나오는 음식까지 먹는 단계	
페스코 (Pesco)	채식을 하면서 동물에게서 나오는 음식과 어패류는 먹는 단계	
폴로(Pollo)	채식을 하면서 동물에게서 나오는 음식, 어패류, 닭과 같은 조류까지 먹는 단계	

3. 시흥가온중학교 학생들과 함께하는 ♥ 채식식단의날

16일 채식식단의 날에는 육류 대신 두부감자로 강정을 만들어 제공될 예정입니다.

맛이 어떤지 한번 확인해보세요~!

또 하나 !! 남기지 않고 골고루 잘 먹는 것도 여러분이 지구를 지키는 최고의 방법입니다.

출처: 환경부, 경기도영양교사회 소식지(채식)

2023. 5. 24.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)