


<div> <div>교훈 : 성실</div>  </div>	<div>가 정 통 신 문</div>		제 2021 - 092 호
			담당 : 학생인권부
	6월 식단표 및 영양소식지		경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (급식실) 031-365-8281

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
	1	2 수다날	3	4
	흑미밥 열무된장국(5.6) 돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.15.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9.13) 딸기바나나샤베트(1.2.5)	미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 양송이소프 (2.5.6.13.16) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) 크림치즈마늘빵(2.5.6) 깍두기(9.13)	차수수밥 떡새알심만둣국 (1.5.6.10.16.18) 햄앤두부샌드 (1.5.6.12.13) 방울오징어파리고추볶음 (5.6.13.17.18) 김부각(5.6), 오이소박이(9)	참쌀밥 닭다리삼계탕(15) 동그랑땡전 (1.5.6.10.15.16) 통곡물멸치볶음(5.6.13.18) 석박지(9.13) 수박
7 생일축하의 날	8	9 수다날	10	11
강황쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 고구마치즈미트번 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 풀면채소무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 우리밀생크림케이크 (1.2.5.6)	기장밥 순두부찌개 (5.6.9.10.13.18) 훈제오리땅콩소스무침 (1.2.4.5.6.13) 애호박새우젓볶음(5.9) 배추김치(9.13), 멜론	건파래볶음밥 열무냉면 (1.3.5.6.9.12.16) 닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) 냉면김치(13) 양파요구르트(2)	흑미밥 찜닭국 (5.6.9.10.13.17.18) 돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13), 참외	발아현미밥 연포탕(5.6.9.13.18) 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15) 새우맛면근튀김 (5.6.9.13) 배추김치(9.13), 수박
14 단오	15	16 수다날	17	18
차수수밥 두부된장찌개(5.6.13.18) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13) 시금치무침 배추김치(9.13) 수리취라이스케이크 (1.2.5.6.13)	찰옥수수밥 김치콩나물국(5.6.9.) 미트볼로제 치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 그린샐러드& 블루베리드레싱(1.2.5.13) 명엽채볶음(5.6.13) 오이소박이(9)	치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15) 유부미소국(5.6) 찜만두&초간장 (1.5.6.10.13.16.18) 단무지무침 나박김치(9.13)	혼합잡곡밥(5) 북어맑은국(1.5.6) 너비아니전 (1.5.6.10.13.15.16) 알감자조림(5.6.13) 배추김치(9.13) 미숫가루(2.5.13)	클로렐라밥 꼬지어묵국 (1.5.6.13.16.18) 닭다리살스테이크 (5.6.13.15.18) 단호박고구마볶음 (1.5.13) 배추김치(9.13) 골드키위
21	22	23 수다날	24	25
흑미밥 닭개장(5.6.13.15.18) 간장떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) 웨지감자구이(2.5.13) 깍두기(9.13) 구슬아이스크림(1.2.5)	기장밥 시금치된장국(5.6) 오리불고기(5.6.13.18) 부추샐러드&무쌈(13) 배추김치(9.13) 치즈볼(1.2.5.6)	나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.13.15.18) 쌀국수 (2.5.6.13.15.16.18) 통새우짜조&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9.13) 청포도주스(5)	차조밥 돼지고기국밥 (2.5.6.9.10.13.16) 생선커를릿&소스 (1.2.5.13) 아삭이고추된장무침 (5.6.13) 석박지(9.13) 골드파인애플	차조밥 도토리묵냉국수 (5.6.9.13.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.18) 미역줄기크림치즈볶음 (5.18) 오이소박이(9) 태극기쿠키(1.2.5.6.13)
28	29	30		
혼합잡곡밥(5) 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.13.18) 궁중떡볶음(2.5.6.13.16.18) 김말이강정(1.5.6.12.13.16) 명란맛구이김 배추김치(9.13)	자장밥(2.5.6.10.13.18) 토마아파자 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오이생채(5.6.13) 깍두기(9.13) 아이스망고	지필평가		

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어, 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②유류 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 **영양표시**는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (**국외 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움**)
- ★ 본교는 **친환경 급식 지원 대상 학교**로 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.
- ★ 6월 급식일수는 21일입니다.

한국인을 위한 식생활지침

보건복지부, 농림축산식품부, 식품의약품안전처는 공동으로 **국민의 건강과 균형잡힌 식생활 수칙을** 제시하는 「한국인을 위한 식생활지침」을 발표하였습니다.

식생활 문화 관련 지침

- 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.

식생활 습관 관련 지침

- 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자.
- 아침식사를 꼭 하자.
- 술은 절제하자.

식품 및 영양섭취 관련 지침

- 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자.
- 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.
- 물을 충분히 마시자.

건강한 식생활을 실천해요!

우리학교 급식실 식중독 예방법!!

- 우리학교 급식실에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
- 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 건어물(멸치,다시마)를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
- 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 주로 사용하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
- 급식실 종사자 및 식재료 납품기사는 모두 년 2회 건강진단결과서(구, 보건증)를 발급받습니다.
- 손씻기, 식중독 예방, 위생관리 등에 관한 내용의 위생교육을 매달 실시합니다.
- 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
- 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분이상 가열)를 확인합니다.
- 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
- 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후(앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
- 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
- 조리완료 후 2시간 이내에 배식 될 수 있도록 조리합니다.

사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)

음식물쓰레기를 줄입니다.

자료출처 : 환경부



2021. 05. 31.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)