

※ 기준 영양량 (열량 : 736kcal, 단백질15.9g이상, 칼슘255.14mg이상, 철분 3.02mg이상)

<p>★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 영양량표는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.</p> <p>★ 알레르기 유발 식품 표기 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑳잔 및 기타의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>				
	12/1	12/2	12/3	
	<p>참쌀밥 바지락미역국(5.6.9.18) 철판닭갈비(5.6.15) 배추김치(9.17.18) 치즈케익(1.2.5.6.10)</p>	<p>기장밥 감자옹심이국(5.6.9) 치즈돈까스(1.2.5.6.10) /소스(1.5.6) 오이생채(5.6) 배추김치(9.17.18)</p>	<p>옥수수밥 햄모듬찌개 (5.6.9.10.17.18) 오징어양념구이(5.6.17) 토마토치즈샐러드 (2.5.6.12.16) 깍두기(9.17.18) 단감</p>	
12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
<p>흑미밥 맑은어묵국 (5.6.8.9.10.18) 돈사대매콤찜(5.6.10) 숙주미나리무침(5.6) 배추김치(9.17.18) 에그타르트(1.2.5.6)</p>	<p>차수수밥 사골떡국(5.6.9.16) 비엔나알감자볶음 (5.6.10) 고등어양념구이(5.6.7) 배추김치(9.17.18)</p>	<p>참쌀밥 돈코츠라면(1.2.5.6.10) 찐만두(2.5.6.9.10.15. 16.17.18) 배추김치(9.17.18) 감귤주스</p>	<p>참쌀밥 꽃게탕(5.6.9.17.18) 목살참스테이크 (5.6.10.12.16.18) 도토리묵야채무침(5.6) 배추김치(9.17.18)</p>	<p>보리밥 호박고추장찌개 (5.6.9.10) 훈제오리구이(1.2.5.6.1 6)/무쌈 옥수수전(5.6) 배추김치(9.17.18) 파인애플</p>
12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
<p>소고기카레라이스 (1.2.5.6.11.12.13.16) 왕새우튀김(1.5.6.9) 오이지배무침(5.6) 배추김치(9.17.18) 요구르트(2)</p>	<p>김가루볶음밥(5.6.10) 김치콩나물국 (5.6.9.17.18) 치즈앤치즈핫도그 (1.2.4.5.6.10.15.16) 깍두기(9.17.18) 굴</p>	<p>날치알김치볶음밥 (5.6.9.10.17.18) 계란실파국(5.6.9) 수제치킨커렛(1.2.5.6 .15)/소스(1.2.5) 깍두기(9.17.18) 허니유자음료</p>	<p>귀리밥 얼큰소고기국(5.6.9.16) 한식잡채(5.6.9.16) 가자미빵가루구이(5.6) 배추김치(9.17.18)</p>	<p>기장밥 우렁된장찌개(5.6.9) 탄두리닭다리살구이 (2.5.6.12.15.16.18) 애드타리깨소스무침 배추김치(9.17.18) 골드키위</p>
12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
<p>보리밥 닭곰탕(5.6.9.15) 연어구이/소스(5.6) 쫄면야채무침(5.6) 구이김 배추김치(9.17.18)</p>	<p>흑미밥 몽골순두부얼큰탕 (5.6.9.10.15.16.17.18) 돼지갈비구이(5.6.10) 알감자조림(5.6) 배추김치(9.17.18)</p>	<p>유니자장밥 (5.6.10.15.16.18) 모듬탕수육(5.6.10) /소스(5.6) 단무지부추무침 배추김치(9.17.18) 흑당버블라떼(2)</p>	<p>현미밥 돈갈비김치찌개 (5.6.9.10.17.18) 버팔로링(5.6.12.15.16) 파스타샐러드(1.2.5.6.12) 오이깍두기(9.17.18)</p>	<p>계란볶음밥(2.5.6) 북어고추장찌개(5.6.9) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.16) 통오징어튀김(5.6.17) 배추김치(9.17.18) 크리스마스케익(1.2.5.6)</p>
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
<p>보리밥 육개장(5.6.9.16) 돈육배추볶음(5.6.10) 청포묵김가루무침(5.6) 총각김치(9.17.18) 황금향</p>	<p>혼합잡곡밥 들깨수제비국(5.6.9) 주꾸미야채볶음(5.6.17) 유줄리멸치볶음(5.6) 배추김치(9.17.18)</p>	<p>나물비빔밥(5.6) 시금치된장국(5.6.9) 그라나파다노치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9.17.18) 가나초코우유(2)</p>	<p>차수수밥 한우갈비탕(5.6.9.16) 매추리알어묵조림 (1.5.6) 참나물사과무침(5.6) 배추김치(9.17.18)</p>	<p>혼합잡곡밥 냉이된장국(5.6.9) 모듬카츠(1.2.5.6.10.1 5)/소스(2.5.6.12) 실곤약야채무침(5.6) 배추김치(9.17.18) 호두파이(1.2.5.6.14)</p>

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	식육가공품 고등어, 오징어 두부류	오징어 ,명태 가공품	명태	주꾸미 ,낙지	황다랑어 /가공품	쌀	김치, 고춧가루
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	수입산	러시아	베트남산	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

코로나19로 인한 영양문제

코로나19 상황, 청소년들의 영양불균형 문제 심화와 비만 증가

등교하지 않는 날이 많아지면서 규칙적인 생활을 하지 않는 청소년이 많이 늘어났습니다. 아침식사를 거르고 야식을 먹는 날이 많아지는 등 불규칙한 식사를 하고 패스트푸드와 가공식품의 섭취 증가로 인한 영양 불균형 문제를 겪고 있습니다. 여기에 활동량이 감소하게 되면 비만이 될 위험이 높아집니다.



- ▶ 건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 성별에 따라 나이와 키에 맞는 적절한 체중을 '**건강체중**'이라고 합니다.
- ▶ '**건강체중**'인 경우 질병에 대한 저항력이 더 강하고 신체적, 정신적으로 건강을 유지할 수 있게 됩니다.

건강체중을 유지하는 방법

건강체중을 유지하는 방법은?

건강한 식품 선택	건강한 식사습관	건강한 생활습관
<ul style="list-style-type: none"> · 곡류, ·어육류, 채소류 등 다양한 식품 먹기 · 물을 충분히 마시기 · 건강한 간식 먹기(가공식품이나 패스트푸드 보다는 채소, 과일, 우유·유제품 먹기) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아침식사 꼭 하기 · 규칙적으로 식사하기 · 식사는 천천히, 즐겁게 하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 생활 속에서 활동 시간 늘리기(가까운 거리 걷기, 계단 이용하기) · 컴퓨터와 TV등으로 보내는 시간을 줄이고 산책이나 운동 시간 늘리기

출처 : 식품안전영양, 식품의약품안전처·교육부

가공식품과 패스트푸드의 문제점

▶ 가공식품이란?

식품의 원료 특성을 살려 보다 맛있고 편한 것으로 변형시키는 등 저장성을 좋게 한 식품



▶ 패스트푸드란?

식당에서 주문하면 간단한 조리를 거쳐 짧은 시간에 제공되는 음식

▶ 대부분 고열량·저영양 식품:

열량·당·나트륨·지방이 과다하고 비타민, 무기질, 식이섬유가 부족

▶ 식품첨가물 과다 섭취 가능성



↓
비만
영양불균형
주의력 산만
만성질환 유발 가능성