

※ 기준 영양량 (열량 : 736kcal, 단백질 15.9g이상, 칼슘 255.14mg이상, 철분 3.02mg이상)

1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
<b>흑미밥</b> 조개관자살미역국 (5.6.9.18) 등갈비찜 (2.5.6.10.16) 사과오이무침(5.6) 배추김치(9.17.18) 마카다미아초코볼(5.6)	<b>기장밥</b> 떡만두국(5.6.9.10) 닭볶음탕(5.6.15) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9.17.18) 샤인머스켓	<b>하이라이스</b> (1.2.5.6.10.12.16.18) 치즈돈가스(2.5.6.10) /소스(5.6.12.13) 단무지무침 배추김치(9.17.18) 그릭요거트	<b>현미밥</b> 매콤어묵국(5.6.9.10) 동파육(5.6.10) 마늘종무말랭이무침 (5.6) 배추김치(9.17.18) 골드키위	<b>귀리밥</b> 사골우거지국(5.6.9.16) 치즈함박스테이크 (2.5.6.10.12.16) 올방개묵무침(5.6) 배추김치(9.17.18) 딸기
1/10	1/11	1/12	1/13	1/14
대만식샌드위치(1.2.4.5 .6.10.15.16.18) 튀김도넛(1.2.5.6) 따옴 오렌지	<b>겨울방학</b>			

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.

★ **알레르기 유발 식품 표기**

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑳젓 및 기타의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 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

## 건강한 겨울나기 비법! 튼튼한 면역력이 정답입니다.

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

## 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법!



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양섭취



체온유지

## 면역력 UP 식습관 알아보기

1. 적당히, 골고루 먹기
2. 도정, 가공을 적게 한 식품 섭취하기 ▶ 현미, 콩, 통밀, 뽕어포, 멸치 좋아요!
3. 발효식품 충분히 섭취하기 ▶ 김치, 된장, 청국장, 요구르트 좋아요!
4. 섬유질이 풍부한 식품 충분히 섭취하기
5. 적당량의 수분 섭취하기
6. 즐거운 기분으로 식사하기