

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

1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
흑미밥 조개관자살미역국 (5.6.9.18) 등갈비찜 (2.5.6.10.16) 사과오이무침(5.6) 배추김치(9.17.18) 마카다미아초코볼(5.6)	기장밥 떡만두국(5.6.9.10) 닭볶음탕(5.6.15) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9.17.18) 샤인머스켓	하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16.18) 치즈돈까스(2.5.6.10) /소스(5.6.12.13) 단무지무침 배추김치(9.17.18) 그릭요거트	현미밥 매통어묵국(5.6.9.10) 동파육(5.6.10) 마늘종무말랭이무침 (5.6) 배추김치(9.17.18) 골드키위	귀리밥 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

겨울방학

대만식샌드위치(1.2.4.5
 .6.10.15.16.18)
 추잉도넛(1.2.5.6)
 따옴 오렌지

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

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑳잣 및 기타의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

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