

※ 기준 영양량 (열량 : 754.3kcal, 단백질13.66g이상, 칼슘240.64mg이상, 철분 3.75mg이상)

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

			6월 1일	6월 2일/잔반없는날
			참쌀밥 황태미역국(5.6.9) 닭다리오븐구이(5.6.15) 오징어초무침(5.6.17) 배추김치(9) 수박	콩나물밥(5.6.16) /부추간장(5.6.9) 호박고추장찌개(5.6.9.10) 통살새우까스/소스 (1.5.6.9.10.16) 배추김치(9) 오렌지
6월 5일	6월 6일	6월 7일	6월 8일	6월 9일/잔반없는날
재량휴업일	현충일	김치볶음밥(5.6.9.10) 계란실파국(1.5.6.9) 참쌀귀바로우(1.5.6.10) 총각김치(9) 쿠기앤크림(1.2.5.6)	현미밥 사골우거지국(5.6.9.16) 닭간장조림(5.6.9.15) 오이생채(5.6) 배추김치(9) 이거밀크(2)	단호박카레라이스 (2.5.6.9.10.12.16.18) 떡갈비핫도그 (5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 망고요구르트(2)
6월 12일	6월 13일/잔반없는날	6월 14일	6월 15일	6월 16일/잔반없는날
기장밥 들깨수제비국(5.6.9) 돈사태매콤조림 (5.6.9.10) 도토리묵김치무침 (5.6.9) 총각김치(9)/감귤주스	참쌀밥 얼큰샤브국(면) (1.5.6.9.10.16) 달걀만두(1.5.6) 배추김치(9) 다크초코아몬드	혼합잡곡밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 가자미빵가루구이 (5.6) 치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15) 총각김치(9)	보리밥 소고기무국(5.6.9.16) 순대버무리 (5.6.10.12.16) 메추리알어묵조림 (1.5.6.9) 참치김치볶음(5.6.9)	열무보리비빔밥(5.6.9) 두부고추장(5.6.9.10) 수제돈까스/소스 (1.5.6.10.12.16) 수박화채 초코모찌쿠키(1.2.5.6)
6월 19일	6월 20일/잔반없는날	6월 21일	6월 22일/단오	6월 23일/잔반없는날
흑미밥 육개장(1.5.6.9.16) 투움바함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 오이맛살초무침(5.6) 배추김치(9)	오리훈제볶음밥 (1.5.6.9.10.15.16) 두부찰도그를(1.5.6.10) 오이지무침(5.6) 배추김치(9) 패션후르츠에이드	혼합잡곡밥(5) 짬뽕국 (1.5.6.9.10.15.17.18) 철판닭갈비(2.5.6.15) 미역국수채소무침(5.6) 깍두기(9)	옥수수밥 무청시래기국(5.6.9) 바비큐순살볶음 (5.6.10.12.15) 연두부계란찜(1.5.6) 배추김치(9) 수리취참쌀떡	유니자장밥 (2.5.6.10.15.16) 맛초킹 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 레몬에이드
6월 26일	6월 27일/잔반없는날	6월 28일	6월 29일	6월 30일/잔반없는날
차수수밥 맑은콩나물국(5.6.9) 돈육고추장볶음(5.6.10) 알감자버터구이 열무김치(9)	김가루볶음밥 신전떡볶이 (1.5.6.10.12.15.16.18) 어묵튀김(5.6) 단무지무침 쿨피스(파인)(2)	기장밥 감자옹심이(5.6.9) 고기말이어묵조림 (1.5.6.9.10.15) 노각참외무침(5.6) 배추김치(9)	혼합잡곡밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 고갈비구이(5.6.7) 행계란전(1.5.6.10) 배추김치(9) 짜요짜요(딸기)(2)	참쌀밥 잔치국수(1.5.6.9.18) 짬뽕만두(1.5.6.9. 10.15.16.17.18) 배추김치(9) 망고음료

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

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

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다. **홈페이지-영양상당실**도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.★ 학교급식은 **저염급식**을 지향합니다.★ 본교는 **농산물, 잡곡류, 축산물** 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.

★ 식단에 관한 문의사항은 영양사실로 문의바랍니다.(급식실:070-7097-0379)

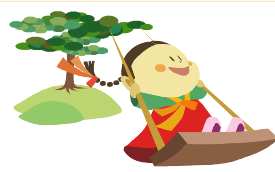
■ 단오 ■

-일 년 중 양기가 가장 강한 날, 풍년을 기원 합니다-

단오(음력 5월 5일)

-중국 초나라 회왕 때 모함으로 죽은 신하를 위로하기 위한 제사가 그 유래이며, 우리나라 삼국시대의 시조신 제사가 단오제에 해당합니다.

-단오는 여름더위가 시작되는 달이라 하여 부녀자들이 창포 삶은 물에 머리를 감는 풍습이 있으며 여자들은 그네놀이, 남자들은 씨름으로 명절을 즐겼습니다.



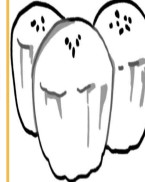
단오에 먹는 전통 음식

-단오에 먹는 음식은 본격적인 더위를 대비하는 음식이 많습니다. 대표적으로는 떡에 취를 이겨서 넣어 녹색이 나게 만들어 수레바퀴 모양으로 문양을 찍어 만든 수리취떡과 증편, 준치만두, 앵두화채 등이 있습니다.

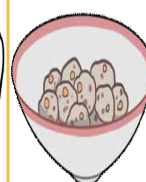
수리취떡



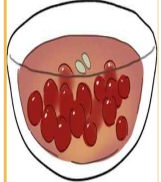
증편



준치만두



앵두화채



단오에 먹는 전통음식은 어떻게 만들었을까요?

수리취떡

-단오날은 수릿날이라고도 하는데, 수리는 우리말로 수레를 뜻합니다.
-수릿날의 떡은 수레모양을 상징하며, 재액을 물리치기 위해 수리취나 쑥을 넣어 만들었습니다.
-멥쌀가루에 수리취나 쑥을 섞어 만듭니다.

증편

-쌀가루에 술을 넣고 반죽하여 발효하여 찐 떡입니다.
-발효를 하였기에, 잘 상하지 않고 새콤한 맛이 납니다. 이에 더운 날 입맛을 돋우며 소화도 잘 되기 때문에 여름철의 대표적인 떡이라고 할 수 있습니다.

준치만두

-준치란, 청어과에 속하는 바닷물고기 즉, 생선입니다. 생선 중에 가장 맛있다고 하여 진어(眞魚)라고도 부릅니다.
-준치만두는 준치의 살을 주재료로 하여 찐 만두입니다.
-잔가시가 많아 가시를 하나하나 발라 만드는 수고가 필요하기에 준치만두는 귀한 음식입니다.

앵두화채

-앵두는 앵두나무의 열매입니다.
-앵두는 빛이 곱고 맛이 달며 새콤하여 화채로 만들어 먹습니다.
-한방에서는 앵두가 청량제이고, 독이 없으며 비기(脾氣)를 돕고 안색을 곱게 만듭니다.