

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

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다. **홈페이지-영양상담실**도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.

9월 1일

참쌀밥

황태미역국(5.6.9)
등갈비떡찜(5.6.10.12.16)
오이양파무침(5.6)
배추김치(9)
곰돌이브라우니케익
(1.2.5.6)

9월 4일

율무밥

쇠고기무국(5.6.9.16)
비엔나소시치볶음
(5.6.10.12)
감자채베이컨볶음
(2.5.6.10.12.16)
배추김치(9)
요거망고(2)

9월 5일

참쌀밥

장칼국수(5.6.9)
갈비군만두
(1.5.6.10.13.15.16)
시리얼과일샐러드(1.2)
배추김치(9)

9월 6일

옥수수밥

돈육김치찌개(5.6.9.10)
투움바함박스테이크/소스
(1.2.5.6.10.12.15.16)
쫄면야채무침(5.6)
깍두기(9)

9월 7일

혼합잡곡밥

우렁된장찌개(5.6.9)
명태가스/치폴레소스
(1.5.6.12.16)
올밭개묵무침(5.6)
배추김치(9)
파인애플

9월 8일

단호박카레라이스
(2.5.6.9.10.12.16.18)
버터플라이새우/소스
(5.6.9)
열대과일샐러드(1.2.5.6)
배추김치(9)
짜요짜요(2)

9월 11일

현미밥

순두부찌개
(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
안동식당찜(5.6.15)
숙주맛살무침(5.6)
배추김치(9)
허니버터아몬드(2.5)

9월 12일

참치마요덮밥

(1.5.6.16)
맑은콩나물국(5.6.9)
순대버무리
(5.6.10.12.16.18)
배추김치(9)
감귤쥬스

9월 13일

흑미밥

낙지연포탕(5.6.9.16.17)
철판닭갈비(2.5.6.15)
오이지배무침(5.6)
배추김치(9)

9월 14일

차수수밥

감자수제비국(5.6.9)
매콤돼지갈비찜(5.6.10)
어묵야채볶음(5.6.18)
열무김치(9)

9월 15일

훈제오리볶음밥
(2.5.6.15.18)
감자고추장찌개
(5.6.9.10)
바질크림떡볶이
(2.5.6.10)
배추김치(9)/달밤라떼(2)

9월 18일

혼합잡곡밥(5)

어묵국(5.6.9.18)
고구마치즈롤까스/소스
(1.2.5.6.10.16)
알감자조림(5.6)
배추김치(9)

9월 19일

참쌀밥

마라탕
(2.5.6.10.15.13.16.17)
달걀만두(1.5.6)
배추김치(9)
자두음료(2)

9월 20일

옥수수밥

육개장(1.5.6.9.15.16)
돈육고추장볶음(5.6.10)
추러스고구마맛탕
(5.6)
배추김치(9)

9월 21일

흑미밥

황태국(1.5.6.9)
닭다리살스테이크
(2.5.6.12.15.16.18)
진미채고추장볶음
(5.6.17)
배추김치(9)
골드키위

9월 22일

나물비빔밥/두부고추장
(5.6.9.10)
유부된장국(5.6.9)
참쌀귀바로우/소스
(5.6.10)
배추김치(9)
샤인머스켓요구르트(2)

9월 25일

차수수밥

계란실파국(1.5.6.9)
삼새꼬지전,깻잎전
(1.2.5.6.10.12..15.16)
돈갈비김치찜(5.6.9.10)
깍두기(9)
한입쏘옥감굴젤리

9월 26일

참쌀밥

설렁탕(5.6.9.16)
/소면(5)
가자미빵가루구이
(2.5.6.9.10.12.16.18)
메추리알오징어조림
(1.5.6.17)
배추김치(9)
오색구슬떡(5.6)

9월 27일

지필평가

9월 28일

추석연휴

9월 29일

★ 우리 학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

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

★ 본교는 **농산물, 잡곡류, 축산물** 등을 **친환경 및 G마크** 제품으로 공급받고 있습니다.

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

추석

더도 말고, 덜도 말고, 늘 한가위만 같아라

추석

- 음력 8월 15일
- 중추절, 한가위 등으로 부릅니다.
- 농사의 결실을 거두는 의미의 큰 명절
- 햇곡식과 햇과일이 풍성한 때로 햇곡식으로 떡을 빚고 햇과일을 따서 조상에게 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.
- 온가족이 추석의 절기음식을 즐기면서 화기에애한 이야기꽃을 피우는 날입니다.

송편

추석에는 조상에게 제사를 지내는 기존의 제사보다 간단하게 추석의 절식인 송편을 올립니다. 햅쌀로 만든 송편인 오려송편을 만들어 차례를 지내는 등 조상에 대한 예절을 중시 여기는 명절입니다.

송편의 종류

오려송편	햅쌀로 빚어 차례상에 올려 조상님께 감사함을 전하였습니다.
노비송편	노비들에게 나누어주어 농사일에 힘써 줄 것을 격려했습니다.



각지방의이색송편

서울 - 오색송편

쫄쫄로 색을 내어 한 입에 먹을 수 있도록 작게 만듭니다. 주로 깨 소를 넣습니다.

강원도 - 감자송편

감자 녹말을 반죽하고 팔, 강낭콩 소를 넣습니다.

충청도 - 호박송편

호박과 멥쌀가루를 섞은 반죽에 대추, 깨 소를 넣습니다.

전라도 - 모시송편

모시잎을 삶아 반죽에 섞고 박콩, 팥, 밤, 대추, 깨 소를 넣습니다.

경상도 - 칙송편

칙을 반죽에 섞고 붉은 팥을 소로 넣습니다.

제주도 - 완두송편

완두콩 소를 넣으며, 둥글고 납작한 비행접시 모양으로 빚습니다.

열량 낮추는 조리방법

전	튀김옷은 되도록 얇게 합니다.
육류	튀김, 볶음보다는 살코기 위주로 굽거나 삶아 조리합니다.
나물	기름, 양념은 소량만, 볶지 말고 무침으로 조리합니다.

추석음식 건강하게 즐기기

송편6개336칼로리 > 쌀밥1공기300칼로리

조금씩 먹기	조금씩 맛을 본다 생각하며 먹습니다.
접시에 덜어먹기	접시에 덜어 먹으면 과식을 줄일 수 있습니다.
싱겁게 먹기	국물보다는 건더기 위주로 먹고, 전은 되도록 간장을 찍지 않고 먹습니다.