

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

| 10월 2일  | 10월 3일  | 10월 4일  | 10월 5일  | 10월 6일   |
|---|---|---|---|--|
| 추석연휴  | 개천절   | 혼합잡곡밥(5)<br>쇠고기미역국(5.6.9.16)<br>훈제오리구이/무쌈<br>(5.6.13.15)<br>오이양파무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>3색롤솜사탕(5.6)   | 기장밥<br>조랭이떡국(5.6.9.16)<br>수제돈까스/소스<br>(1.5.6.10.12.16)<br>시금치고추장무침(5.6)<br>총각김치(9)                                  | 달걀볶음밥(1.5.6.10)<br>매콤어묵국(5.6.9.18)<br>폴드포크샌드위치(1.2.5.6<br>.10.12.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>요거양양(플레인)(2)      |
| 10월 9일  | 10월 10일   | 10월 11일   | 10월 12일   | 10월 13일  |
| 한글날   | 하이라이스(1.2.5.6.10.1<br>2.15.16.17.18)<br>블랙알리오올리오치킨<br>(1.2.5.6.15.16.18)<br>토마토치즈샐러드<br>(1.5.6.12.13)<br>배추김치(9)<br>엔요요구르트(2) | 혼합잡곡밥(5)<br>순대국(5.6.9.10.13.16)<br>명란달걀말이(1.5.6.13)<br>부추겉절이(5.6)<br>석박지(9)<br>얼라이브(망고)   | 기장밥<br>사골우거지국(5.6.9.16)<br>잠발라야삼치구이<br>(1.5.6.12.16)<br>어묵야채볶음(5.6.18)<br>참치김치볶음(1.2.5.6.8.<br>9.10.12.15.16.17.18) | 후리가케볶음밥(1.5.6)<br>맑은콩나물국(5.6.9)<br>마라부대볶음(1.2.4.5.6.<br>9.10.15.16.18)<br>단무지부추무침(5.13)<br>배추김치(9)<br>파인애플 |
| 10월 16일   | 10월 17일   | 10월 18일   | 10월 19일   | 10월 20일  |
| 현장체험학습  | 참쌀밥<br>쌀국수(2.5.6.9.10.16)<br>미니돈까스/소스(1.2.5.6.1<br>0.12.15.16.17.18)<br>배추김치(9)<br>아이스망고                                      | 곤드레밥/부추간장<br>(5.6.9)<br>김치국(5.6.9)<br>오삼불고기(5.6.9.10.17)<br>깍두기(9)<br>대파크림치즈파이(1.2.5.6)   | 혼합잡곡밥(5)<br>아욱수제비국(5.6.9)<br>버팔로왕(1.2.4.5.6.8.9.1<br>3.15.16.18)<br>웨이감자구이(1.2.5.6)<br>콘샐러드(1.5)<br>배추김치(9)         | 스팸마요덮밥<br>(1.2.5.6.10.16)<br>달걀국(1.5.6.9)<br>비빔만두(5.6.10.15)<br>배추김치(9)<br>사과곤약젤리                          |
| 10월 23일   | 10월 24일   | 10월 25일   | 10월 26일   | 10월 27일  |
| 현미밥<br>참치김치찌개(1.2.5.6.8.<br>9.10.12.15.16.17.18)<br>닭간장조림(5.6.15)<br>유줄리멸치볶음(5.6)<br>깍두기(9) | 로제떡볶이(2.5.6.10.16)<br>꼬지어묵국(5.6.9)<br>모듬튀김(1.2.5.6.16.17)<br>배추김치(9)<br>초코우유(2)   | 혼합잡곡밥(5)<br>빼없는감자탕(5.6.9.10)<br>떡갈비/소스(1.2.5.6.10.<br>12.15.16.17.18)<br>사과오이무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>마카롱(딸기맛)(1.2.5.6)  | 기장밥<br>시금치된장국(5.6.9)<br>동파육(5.6.10)<br>도토리묵야채무침(5.6)<br>보쌈김치(9)<br>과일샐러드(1.2.12)                                    | 은행마루제  |
| 10월 30일   | 10월 31일   | <b>★ 알레르기 유발 식품 표기</b><br>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼<br>지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징<br>어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는<br>기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각<br>별한 주의를 부탁드립니다.<br><b>★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 영양량표시</b><br><b>는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다. 홈페이</b><br><b>지-영양상단실도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.</b> |   |  |

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

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

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

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

우리 미래의 경제 · 환경 · 사회적 발전을 위해

▣ 음식물쓰레기 함께 줄여요 ▣

음식물쓰레기로 인한 문제



환경  
훼손

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거 및 처리 시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염 및 해양배출 금지로 처리 어려움

경제적  
낭비

- 실량자원가치 연간 약 18조원 ('05년 기준)
- 처리 비용 6천억원 이상

사회적  
문제

- 한식 세계화에 걸림돌
- 식량 및 곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

음식물쓰레기가 아닙니다



양파, 마늘, 생강, 옥수수 등 껍질



견과류 껍데기  
복숭아, 감 과실류의 씨



조개, 전복, 소라, 게 껍데기  
계란 껍데기



소, 돼지, 닭 등의 동물 털과 뼈다귀, 생선뼈



야채뿌리, 줄기  
옥수수대



회용 차 티백  
한약재 찌꺼기

학교급식에서 음식물쓰레기 줄이기

| 분리배출하기   |   |   |
|--|---|---|
|  |  |  |
| 먹을 만큼 받기   | 남기지 않고 다 먹기   | 분리 배출하기   |

음식물쓰레기와 일반쓰레기 분리배출

| 음식물<br>국물 분리   | 일반쓰레기<br>분리 배출  | 비닐<br>분리 배출   |
|--|---|---|
|  |  |  |
| 음식물쓰레기 :<br>국물과 분리   | 뼈, 과일 씨 :<br>일반쓰레기로 배출  | 요구르트병 :<br>플라스틱과 비닐 분리  |

출처: 학교보건진흥원



1단계  
손바닥과 손바닥을  
마주대고 문질러 줍니다.



2단계  
손가락을 마주잡고  
문질러 줍니다.



3단계  
손등과 손바닥을 마주  
대고 문질러 줍니다.



4단계  
엄지손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 줍니다.



5단계  
손바닥을 마주 대고  
손가락을 끼고  
문질러 줍니다.



6단계  
손가락을 반대편 손바닥에  
놓고 문지르며 손톱  
밑을 깨끗하게 합니다.