

시흥은행중학교	2024학년도 6월 식단표	발행인 : 교장선생님 기획/편집 : 영양선생님 발행일 : 2024. 06. 01.
---------	----------------	---

※ 기준 영양량 (열량 : 753kcal, 단백질18.76g이상, 칼슘252.4mg이상, 철분 3.8mg이상)

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

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

6월 3일	6월 4일	6월 5일/잔반없는 날	6월 6일	6월 7일
참쌀밥 조랭이떡국⑤⑥ 생선커를렛/소스 ①⑤⑥⑫⑬ 허니버터연근침 ②⑤⑥ 배추김치⑨ 꿀토마토①②⑤⑥⑬	혼합잡곡밥⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 너비아니조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑭ 오징어초무침⑤⑥⑪ 총각김치⑨	참쌀밥 얼큰샤브샤브칼국수 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 갈릭새우구이 ①②⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨ 크림치러스①②⑤⑥	현충일	볶음밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮⑯ 달걀실파국①⑤⑥ 간장순살치킨 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 백김치⑨ 비피더스(샤인머스켓)②
6월 10일/단오	6월 11일	6월 12일/잔반없는 날	6월 13일	6월 14일
기장밥 시금치된장국⑤⑥⑨ 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑫ 건파래볶음⑤⑥ 총각김치⑨ 수리취떡①②⑤⑥	현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 돈육주꾸미볶음 ①⑤⑥⑫⑬ 오이참깨소스무침 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 배추김치⑨/파인애플	장어튀김덮밥②⑤⑥ 냉우동샐러드 ①⑤⑥⑫⑬ 마늘종무말랭이무침 ⑤⑥ 배추김치⑨ 얼려먹는요구르트②	차수수밥 김치감자탕⑤⑥⑨⑫ 비엔나소시지볶음 ①⑤⑥⑫⑬ 아삭이고추무침⑤⑥ 석박지⑨	곤드레밥/부추간장 ⑤⑥⑬ 유부된장국⑤⑥ 유리기②⑤⑥⑫⑬⑮ 구운김 배추김치⑨ 아이스망고
6월 17일	6월 18일	6월 19일/잔반없는 날	6월 20일	6월 21일
혼합잡곡밥⑤ 우삼겹된장찌개 ②⑤⑥⑬ 야채달걀말이①⑤⑥ 스팸알감자버터구이 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 배추김치⑨	참쌀밥 로제떡볶이①②⑤⑥⑫⑮ ⑫⑬/찐순대⑤⑩ 야채튀김⑤⑥⑫⑬ /김말이튀김⑤⑥⑪ 배추김치⑨ 피치요거트워터②⑤⑪	나물비빔밥⑤⑥ /두부고추장⑤⑥⑫ 수박화채 빅고구미치즈돈가스 /소스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨ 짜요짜요(딸기)②	혼합잡곡밥⑤ 참치김치찌개⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지소고기볶음 ⑤⑥⑬⑭ 깍두기⑨	혼합잡곡밥⑤ 닭곰탕⑤⑥⑮ /당면사리 마파두부⑤⑥⑩ 노각참외무침⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤쥬스
6월 24일	6월 25일	6월 26일/잔반없는 날	6월 27일	6월 28일/지필평가
흑미밥 단호박고추장찌개 ⑤⑥⑩ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ ⑮/무쌈 올방개무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑥⑨	옥수수밥 감자옹심이국⑤⑥ 돈육배추볶음⑤⑥⑩ 유줄리멸치볶음⑤⑥ 열무김치⑨ 우리밀군인초코파이 ①②⑤⑥	카레라이스①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 탄두리닭다리살구이 ①②⑤⑥⑮⑯ 오이지배무침⑤⑥ 배추김치⑨ 체리	현미밥 도토리묵냉국 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 떡갈비냉채 ⑤⑥⑨⑫⑬⑮ 메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 고기,김치찐만두②① ⑤⑥⑨⑫⑬⑮ 배추김치⑨ 수박

★ **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.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 식단의 영양량표시는 시흥은행중학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

기후변화와 먹거리

우리가 즐겨먹는 먹거리,
기후변화로 사라질 위험에 처한 사실을 알고 있나요?

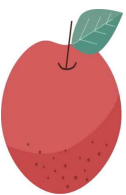
최근 세계 곳곳에서 발생한 산불, 홍수, 가뭄, 폭염 등 대규모 이상기후 현상으로 농작물의 피해가 막대했습니다. 우리나라 역시 기후 환경이 급격히 변하자, 농작물을 포함한 다양한 생물과 생태계가 적응하지 못하고, 우리에게 친숙한 식재료들은 사라질 위기에 처해 있습니다.

위험에 빠진 먹거리들, 어떤 것이 있을까요?



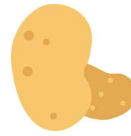
꿀 벌은 가공 없이 완전식품을 생산하는 곤충이며, 유엔식량농업기구(FAO)에 따르면 전 세계 식량의 90%를 차지하는 100대 농작물 중 70%가 꿀벌의 수분에 의해 생산된다고 합니다.

기후변화로 인해 꽃들의 개화시기가 당겨지면서 꿀벌의 개체수가 줄어들어 꿀은 물론 여러 과실의 재배에서 악영향을 받고 있습니다. 만약 꿀벌이 사라진다면 현대인의 아침 식탁에 자주 오르는 아몬드, 아보카도, 커피, 자몽, 베리류, 오이, 완두콩 등 각종 과일과 채소, 꿀 등은 볼 수 없게 될지도 모릅니다.



사과는 한국인이 가장 좋아하는 과일 1위로 차례상에도 빠지지 않는 전통의 과일입니다. 현재 사과의 최대 산지는 경북·청송·영주 등이지만 통계청의 예측에 따르면 2030년엔 강원특별자치도 정선과 양구 일대가 그 위상을 대신할 것입니다.

사과는 평균 15~18°C의 선선한 기후 속 일교차가 큰 지역일수록 잘 자랍니다. 환경부와 기상청이 공동 발간한 '한국 기후변화 평가 보고서 2020'에 따르면, 지난 100년간 국내 평균 기온은 약 1.8°C 상승했습니다. 사과 재배 한계선도 이에 따라 북쪽으로 점점 이동했으며, 2090년에는 강원 일부 지역에서만 가능할 것입니다. 이러한 재배지의 이동은 사과에만 국한된 이야기가 아닌 복숭아, 포도, 귤 등 거의 대부분의 과일도 해당되는 일입니다.



밀, 쌀, 옥수수과 더불어 세계 4대 작물로 손꼽히는 **감자**는 재배 환경을 크게 가리지 않아 18~20°C의 서늘한 기후는 물론 해발 4,000m 이상의 고산지대에서도 재배가 가능합니다. 그러나 기온이 25°C 이상인 경우 감자를 재배하기 어려워 1°C씩 오를 때마다 생산량이 5%씩 감소합니다. 어떤 조건에서도 고떡없이 잘 자라 든든한 존재감을 드러내던 감자도 기후변화, 특히 기온 상승에 흔들리기 시작한 것입니다.



여름의 기온 상승은 가을까지 그 영향을 미칩니다. 특히 이상 고온 환경은 벼의 성장 기간에 영향을 줘 모내기 시기를 앞당기고, 충분한 성장기를 갖지 못한 상태에서 수확한 **쌀**은 품질이 떨어지기 마련입니다.



김장 김치의 주재료인 **고추**도 위험에 처해 있습니다. 고추는 강수량과 폭염, 탄저병 등 이상기후에 매우 취약합니다. 기상청과 환경부가 기후변화에 관한 정부간 협의체(IPCC)의 기후변화 시나리오를 적용해 분석한 결과, 고추는 세기말 89% 정도 생산량이 감소할 것으로 예상됩니다.

쌀과 함께 가을철 수확의 풍요로움을 상징하는 한국의 주요 작물인 고추도 기후변화로 인하여 생산량이 감소하게 된 것입니다.

기후변화에 따른 먹거리의 위기, 곧 우리 생존의 위기입니다!

자료출처: 내일은 못 먹을지도 몰라(2021), 시어도어 C.듀머스 지음, 정미진 옮김, 롤러코스터.
기후위기 식량보고서 사라지는 것들의 초상 식량편(2022), 그린피스.

※ 자료제공 : 김재희 공근초등학교 영양교사