시흥은행중학교	2024학년도 7월 식단표	발 행 인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발 행 일 : 2024. 07. 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

7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일	7월 5일
찹쌀밥 관자살미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 궁채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 오레오초코머핀 ①②⑤⑥	지필고사	후리가케볶음밥 ①②⑤⑥⑯ 유부우동①②⑤⑥⑦⑨ 왕새우튀김⑤⑥⑨ /소스②⑤ 배추김치⑨ 설레임(밀크맛)①②	옥수수밥 육개장①⑤⑥⑨⑯ 가자미살빵가루구이 ⑤⑥ 메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑥⑨	흔합잡곡밥⑤ 꽃떡국⑤⑥⑯ 닭살바베큐조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 도토리묵야채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 자두
7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일	7월 12일
흔합잡곡밥⑤ 돈갈비김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 떡갈비/소스 ⑤⑥⑩⑮⑯ 오이맛살무침⑤⑥ 깍두기⑨	흔합잡곡밥⑤ 쇠고기무국⑤⑥⑨⑯ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 실곤약야채무침⑤⑥ 열무김치⑨ 초콜릿칩모찌쿠키 ①②⑤⑥	베이컨마늘볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑱ 수박화채 나쵸킹치킨 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 모듬야채피클 배추김치⑨ 허니버터아몬드②⑤	흔합잡곡밥⑤ 맑은어묵국②⑤⑥⑦⑨ 돈사태매콤찜⑤⑥⑩ 시금치프리타타 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨	찹쌀밥 옥수수크림스프①②⑤ ⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 치즈등심돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑯ 단무지무침 배추김치⑨ 열대과일샐러드
7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일	7월 19일
찹쌀밥 초계국수 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 고기지짐이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨/수박	유니자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 모짜렐라치즈핫도그 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 아이스크림(초코)①②	방학식	여름방학	
7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일	7월 26일
여름방학		흔합잡곡밥⑤ 순두부찌개⑤⑥⑨⑩⑱ 돈육훈제야채볶음 ②⑤⑥⑩ 노각참외무침⑤⑥ 깍두기⑨ 아이스슈①②⑤⑥	전복죽⑤⑥⑨⑱ 모듬떡볶이 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 치킨샐러드 ①②⑤⑥⑫⑮⑯ 배추김치⑨ 쿨피스에이드(복숭아) ②⑤⑪	흔합잡곡밥⑤ 차돌된장찌개⑤⑥⑨⑯ 명란달걀말이①⑰⑱ 뮤즐리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
7월 29일	7월 30일	7월 31일	★ 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 식단의 **영양량표시는 시흥은행중학교 홈페이지**에서 확인하실 수 있습니다.	
흔합잡곡밥⑤ 북어고추장찌개⑤⑥⑨ 분모자찜닭⑤⑥⑨⑮ 두부양념조림⑤⑥ 총각김치⑨	흔합잡곡밥⑤ 감자옹심이국⑤⑥⑨ 순대버무리①②⑤⑥⑧ ⑩⑫⑮⑯⑱ 삼치구이⑤⑥ 배추김치⑨ 얼려먹는요구르트②	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ /양념간장⑤⑥⑨ 시래기된장국⑤⑥⑨ 왕갈비치킨 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 배추김치⑨ 아이스망고		

시흥은행중학교	2024학년도 7월 영양소식지	발 행 인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발 행 일 : 2024. 07. 01

식품 구입 시 '소비기한'을 꼭 확인하세요!

식품을 구매할 때 확인하던 '유통기한'
하지만 2023년부터 '소비기한 표시제'가 시행됩니다.

"유통기한과 소비기한, 어떻게 다른가요?
또 소비기한 표시의 장점은 무엇일까요?"

1. 유통기한과 소비기한의 의미는?

유통기한	소비기한
제품의 제조일로부터 소비자에게 유통 및 판매가 허용되는 기간	제품 등에서 표시된 조건에서 보관할 경우, 소비자가 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한
➔ 현재 식품 대부분에 표기된 날짜를 의미합니다.	➔ 영국과 일본, 호주 등 해외에서 사용 중입니다.

2. 소비기한 표시의 장점은 무엇일까요?

유통기한이 지난 식품 폐기물 저감	국제적 기준에 맞는 식품 제도
소비가 가능한 식품이 폐기되면서 발생하는 사회적 비용이 줄어듭니다.	EU 등 대다수 국가에서 이미 도입 중인 소비기한 표시제는, 국제식품규격위원회에서도 권고 중인 제도입니다.

3. 소비기한을 확인할 때 주의사항은?

- '소비기한'은 표시된 조건에서 보관하면 소비해도 안전에 이상이 없는 기간으로, 제품의 특성에 맞게 설정된 보관 기준을 철저히 지키는 것이 중요합니다. 식품의 부패·변질에 따른 위해가 발생하지 않도록 적절한 보관방법을 준수하여 기한 내에 섭취해 주세요!

4. 소비기한, 언제부터 시행되나요?

소비기한 표시제는 국민의 인식 전환과 업계 준비 기간 등을 고려해
2023년 1월 1일부터 시행됩니다.
단, 우유 등 일부 품목에 대해서는 냉장 보관기준 개선을 고려해
준비 기한을 추가로 부여할 예정입니다.
더 안전하고 건강한 식품 관리를 위해 '소비기한 표시제'를 기억해주세요!

자료출처
: 식품의약품안전처 보도자료 및 서울시 식품안전뉴스 등

자료제공 : 강석아대전친환경학교급식지원센터영양교사