

시흥은행중학교	2024학년도 9월 식단표	발행인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발행일 : 2024. 09. 01.
---------	----------------	--

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

★ 우리학교 급식에 사용되는 <b>식재료의 원산지</b> 입니다.								
구분	쇠고기	돼지고기	오리,식육가공품,	명태 및	주꾸미	황다랑어	쌀	김치
		닭고기, 달걀	고등어, 오징어 등	가공품		/가공품		고춧가루
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	러시아 수입산	베트남,중국	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

9월 2일	9월 3일	9월 4일/잔반없는 날	9월 5일	9월 6일
혼합잡곡밥⑤ 전복미역국⑤⑥⑨⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨ 에그타르트①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 사골떡국⑤⑥⑨⑩ 분모자찜닭⑤⑥⑨⑫ 시금치무침⑤⑥ 열무김치⑨	참쌀밥 유부우동⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 수제돈가스/소스 ①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑨ 자몽음료	혼합잡곡밥⑤ 황태국⑤⑥⑨ 보쌈/쌈장⑤⑥⑩ 진미채무말랭이무침 ⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 파인애플	지필평가
9월 9일	9월 10일	9월 11일/잔반없는 날	9월 12일	9월 13일/은행마루제
혼합잡곡밥⑤ 소고기무국⑤⑥⑨⑩ 돈사태매콤찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	옥수수밥 닭곰탕/당면⑤⑥⑨⑫ 마라부대볶음①②④⑤ ⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	사천식자장밥 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 콘소메치킨⑤⑥⑫ 단무지무침⑤⑬ 배추김치⑨ 열대과일샐러드	혼합잡곡밥⑤ 차돌된장찌개 ⑤⑥⑨⑫ 동그랑땡전/꼬치전 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮ 오징어초무침⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 약과쿠키①⑤⑥	김가루볶음밥⑤⑥ 블랙통새우버거 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑮ 양념감자⑤⑥ 배추김치⑨ 망고음료
9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일	9월 20일
추 석			날치알김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩ 매콤어묵국 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑮ 부추창편/새우허가우 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮ 깍두기⑨/샤인머스켓	문어툰밥 /부추간장⑤⑥⑨ 배추된장국⑤⑥⑨ 수제함박스테이크 /소스①⑤⑥⑨⑫⑬⑮⑯ 김구이/총각김치⑨ 골드키위
9월 23일	9월 24일	9월 25일/잔반없는 날	9월 26일	9월 27일
현장체험학습	혼합잡곡밥⑤ 빠없는감자탕 ⑤⑥⑨⑩ 기름떡볶이②⑤⑥⑨ ⑫⑬⑭⑮⑯ 연어구이②⑤⑥ 석박지⑨	미트볼스파게티 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 단호박크림스프①②⑤ ⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 통새우꼬치⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 바나나우유② 참쌀밥(추가밥)	혼합잡곡밥⑤ 참치고추장찌개 ⑤⑥⑨⑫ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨ 크로플①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 등갈비조림 ⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮ 올방개묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤젤리
9월 30일	★ 알레르기 유발 식품 표기 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잔 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.			
옥수수밥 오징어무국⑤⑥⑨⑯ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 시금치프리카타 ①②⑤⑩⑫ 배추김치⑨ 짜요짜요(말기)②				

### 지속가능한 식생활 똑똑한 소비 '친환경 농산물 소비하기'

#### ○ 친환경 농산물이란?

생물의 다양성을 증진하고, 토양에서의 생물적 순환과 활동을 촉진하며, 농업생태계를 건강하게 보전하기 위하여 합성농약, 화학비료, 항생제 및 항균제 등 화학자재를 사용하지 않거나 사용을 최소화한 건강한 환경에서 생산한 농산물을 말합니다.

#### ○ 친환경 농산물의 좋은 점

- 무농약으로 신선한 상태의 안전한 식품을 제공받을 수 있어요.
- 언제, 어디서, 누가 생산한 농산물인지 확인이 가능하여 **안심하고 먹을 수** 있어요.
- 친환경 농산물을 우리가 구매함으로써 **농가소득에 도움**을 줄 수 있어요.
- **생태, 환경적으로 농업생태계를 지속가능하게** 하고 원거리 물류, 농약 지양으로 **푸드마일리지 감소** 등 환경보호를 추구할 수 있어요.

\*푸드마일리지: 먹을거리가 생산자 손을 떠나 소비자 식탁에 오르기까지의 이동거리 [수송거리(km)×수송량(t)]



### 친환경 식생활~ 농식품 인증에는 무엇이 있을까요?

 농림축산식품부	친환경농산물(유기농) 인증 마크로 화학농약과 비료를 사용하지 않고 재배한 농작물에 부착합니다.
 농림축산식품부	농약을 전혀 사용하지 않고 화학비료를 권장량의 1/3 이내로 사용하여 재배한 농산물입니다.
 농림축산식품부	농축산물 생산 전 과정에서 온실가스 배출량을 줄이는 '저탄소 농업기술'을 적용하여 생산한 농산물임을 인증하는 제도입니다.
	생산부터 소비까지 전 과정에 걸쳐 우리 몸에 위해한 요소들을 미리 방지하도록 하는 시스템입니다.
	안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 주는 인증 마크로 안심하고 사먹을 수 있어요.

자료출처: 바로정보 홈페이지, <https://www.baroinfo.com>