

시흥은행중학교	2024학년도 10월 식단표	발행인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발행일 : 2024. 10. 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

	10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일
	국군의 날	나물비빔밥⑤⑥ /두부고추장⑤⑥⑩ 건새우아육국⑤⑥⑨ 닭다리바삭구이 ①⑤⑥⑨⑫⑮⑯ 김치⑨ 딸기우유②	개천절	혼합잡곡밥⑤ 감자수제비국⑤⑥⑨ 오리훈제/무쌈 ②⑤⑥⑯ 고구마줄기볶음⑤⑥ 김치⑨ 아이스슈①②⑤⑥
10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일
혼합잡곡밥⑤ 미더덕된장국⑤⑥⑨⑫ 고구마치즈를까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 두부양념조림⑤⑥⑨⑩ 김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 분모자짬닭⑤⑥⑨⑮ 숙주맛살무침⑤⑥ 김치⑨/마카롱①②⑤⑥	한글날	참쌀밥 잔치국수 ①⑤⑥⑨⑩⑫ 캠핑조개구이①②⑤ ⑥⑧⑨⑫⑯⑰⑱ 비엔나햄구이 ⑤⑥⑧⑩⑯ 김치⑨/음료②	혼합잡곡밥⑤ 쇠고기무국⑤⑥⑨⑯ 돈육고추장볶음⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 오이김치⑨ 아이스망고
10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
혼합잡곡밥⑤ 북어고추장찌개⑤⑥⑨ 돼지갈비구이⑤⑥⑩⑯ 꽃맛살샐러드①⑤⑥ 김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 무청시래기국⑤⑥⑨ 주꾸미볶음②⑤⑥⑯ 스팸알감자구이①②⑤ ⑥⑨⑩⑫⑯ 김치⑨/푸딩	치킨마요덮밥/소스 ①⑤⑥⑮ 매콤어묵국⑤⑥⑨⑫ 로제떡볶이 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 오이김치⑨ 사과음료	혼합잡곡밥⑤ 맑은콩나물국⑤⑥⑨ 마늘보쌈⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥⑫ 김치⑨/파인애플	곤드레밥/부추간장 ⑤⑥⑯ 순두부찌개 ⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 닭다리살스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 김치⑨ 뱅글뱅글롤드그①②⑤⑥ ⑨⑩⑮⑯⑱
10월 21일	10월 22일	10월 123	10월 24일	10월 25일
혼합잡곡밥⑤ 우렁된장국⑤⑥⑨⑫ 돈등뼈김치찜⑤⑥⑨⑩ 건새우마늘쫀볶음 ⑤⑥⑨ 김치⑨ 인절미초코볼②⑤⑩	혼합잡곡밥⑤ 얼큰소고기국⑤⑥⑨⑯ 투움바함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 김치⑨	참쌀밥 자장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 양념치킨 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 단무지무침 파김치⑨/감귤쥬스	혼합잡곡밥⑤ 만둣국⑤⑥⑨⑩ 가자미살빵가루구이 ⑤⑥ 순대버무리①②⑤⑥⑧⑩⑫ ⑮⑯⑰ 김치⑨ 토마토치즈샐러드 ②⑤⑥⑫	혼합잡곡밥⑤ 호박고추장찌개 ⑤⑥⑨⑩ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 올방개묵무침⑤⑥ 김치⑨ 레몬에이드
10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
혼합잡곡밥⑤ 참치김치찌개⑤⑥⑨ 차돌숙주볶음⑤⑥⑯⑰ 오이생채⑤⑥ 김치⑨ 초코칩쿠키①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 사골우거지국⑤⑥⑨⑯ 치즈계란말이②①⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 김치⑨	바삭불고기덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ /고추장소스⑤⑥ 달걀실파국①⑤⑥⑨ 소품떡/소스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑰ 김치⑨/망고라떼②	혼합잡곡밥⑤ 햄모듬찌개①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 철판닭갈비⑤⑥⑮ 뮤즐리멸치볶음⑤⑥ 김치⑨/오렌지	

가정간편식!

꼼꼼하게 확인하고 안전하게 조리하세요.

코로나19 장기화로 집밥 수요가 늘면서 국내 즉석조리식품 시장 규모가 2017년 대비 2020년 기준 3년 만에 두 배 수준으로 급성장했습니다.

집밥 열풍과 1인 가구의 증가로 밀키트(Meal Kit)와 가정간편식(HMR) 시장은 점점 커지고, 포스트 코로나 시대에 밀키트와 가정간편식은 외식업계의 핵심 키워드로 주목받고 있습니다.

- * 밀키트(Meal Kit) : Meal(식사) + Kit(도구·장비 세트), 식자재 세트로 특정한 음식의 재료들을 모아 바로 조리하여 먹을 수 있도록 구성한 것

출처 : 국제영어대학원대학교 신어사전

- * 가정간편식(HMR) : **Home Meal Replacement**, 별도의 조리과정없이 그대로 또는 단순조리과정을 거쳐 섭취할 수 있도록 제조, 가공, 포장한 완전, 반조리 형태의 제품을 의미

출처 : 농수산식품유통공사 - 2019 가공식품 세분시장 현황

각 가정에서 밀키트와 간편식의 사용량이 증가하고 있는 이때 보다 건강하고 안전하게 조리할 수 있는 방법을 알아볼까요?

가정간편식에 대해 알아볼까요?

완전조리 또는 반조리 형태로 바로 섭취하거나 간단히 조리하여 섭취하는 식품으로 다음과 같은 식품이 있습니다.



즉석섭취식품

도시락,
샌드위치,
햄버거, 김밥,
삼각김밥 등



신선편의식품

샐러드,
간편과일,
새싹채소 등



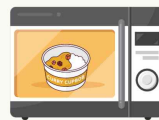
즉석조리식품

즉석밥, 즉,
수프 국, 탕,
찌개, 순대 등

간편식품 조리 전 체크포인트

①

간편식품의 **용기포장**은 다양하므로 제품표시에 **‘전자레인지용’ 여부를 확인**해야 합니다.



②

전자레인지에 사용 가능한 용기의 재질인지

반드시 확인하고 사용하세요.

전자레인지 사용 가능 재질



종이제, 유리제, 도자기제,
폴리프로필렌(PP),
고밀도폴리에틸렌(HDPE) 등

전자레인지 사용 부적절 재질



멜라민수지, 페놀수지, 요소수지,
알루미늄 호일 등

③

레토르트 식품은 제품의 종류에 따라 **조리 방법이 달라요.**



즉석카레, 국밥 등의 레토르트 식품은 **‘중탕용’인지**

‘전자레인지용’인지 확인하세요.

특히, 전자레인지 사용 시 전용 용기에 옮겨 조리하거나
절취선을 잘라낸 후 조리합니다.

“간편식 조리 시 **식중독 예방**을 위하여

충분히 가열하고 **조리 후 바로 섭취**하도록 해요!”

※ 자료출처 : 한국경제, “집콕 ‘돌돌돌’에 지친 주부들...밀키트·간편식 ‘속삭’ 컸다”, 2022.01.18, 식품의약품안전처·식품안전정보원 제작 카드뉴스 「가정 간편식 조리할 때, 꼼꼼하게 확인하세요!」

자료제공 : 강00 대전친환경학교급식지원센터 영양교사