시흥은행중학교	2024학년도 11월 식단표	발 행 인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발 행 일 : 2024. 11. 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,원양산	러시아 수입산	베트남,중국	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

★ **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.

11월 1일
찹쌀밥 닭미역국⑤⑥⑨⑮ 돼지갈비찜⑤⑥⑨⑩ 쫄면야채무침⑤⑥ 김치⑨ 글레이즈도넛①②⑤⑥

11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일	11월 8일
혼합잡곡밥⑤ 육개장①⑤⑥⑨⑯ 갈릭연어구이①②⑤⑥ 알감자간장조림⑤⑥ 김치⑨ 크림츄러스①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 감자고추장찌개 ⑤⑥⑨⑩ 순살양념치킨 ①②⑤⑥⑫⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 김치⑨/귤	찹쌀밥 짬뽕(면) ⑤⑥⑨⑩⑯⑰⑱ 떡갈비/소스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 단무지무침/김치⑨ 구슬아이스크림②	혼합잡곡밥⑤ 사골우거지국⑤⑥⑨⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기맛살볶음⑤⑥ 김치⑨ 보리과자⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 순대국⑤⑥⑨⑩⑯ 달걀만두①⑤⑥ 마늘쫑무말랭이무침 ⑤⑥ 김치⑨/단감
11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일	11월 15일
혼합잡곡밥⑤ 돈갈비김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 넓적불고기계란전 ①②⑤⑥⑩⑯ 오이참깨소스무침 ①②⑤⑥/김치⑨ 초코아몬드찰떡파이 ①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 순두부찌개 ①⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 철판닭갈비⑤⑥⑮⑯ 도토리묵야채무침⑤⑥ 김치⑨ 파인애플	김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩ 달걀실파국①⑤⑥⑨ 크로플버거 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 김치⑨ 음료	수능	김가루볶음밥⑤ 치즈떡볶이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 치킨샐러드 ①②⑤⑥⑮ 김치⑨ 망고음료②⑤
11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일	11월 22일
혼합잡곡밥⑤ 쇠고기무국⑤⑥⑨⑯ 목살찹스테이크 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숙주나물무침⑤⑥ 김치⑨/찹쌀약과②	유니자장밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 통살명태까스/소스 ①⑤⑥⑯ 김치⑨ 열대과일샐러드	참치마요덮밥 ①②⑤⑥ 김치콩나물국⑤⑥⑨ 츄러스고구마맛탕 ①②⑤⑥ 김치⑨/초코우유②	단호박카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 수제치킨커틀렛/소스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 김치⑨/달밤라떼②	혼합잡곡밥⑤ 청국장찌개⑤⑥⑨⑩⑯ 돈사태매콤찜⑤⑥⑨⑩ 오징어메추리알조림 ①⑤⑥⑨⑰ 김치⑨
11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일	11월 29일
혼합잡곡밥⑤ 시래기감자탕⑤⑥⑨⑩ 닭다리살스테이크 ⑤⑥⑨⑮⑯⑱ 채어묵숙주볶음⑤⑥ 김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 닭콤탕/당면 ⑤⑥⑨⑮ 돈육고추장볶음⑤⑥⑩ 건파래멸치볶음⑤⑥ 볶음김치⑤⑥⑨/귤	마늘쫑불고기덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 바지락된장찌개 ⑤⑥⑨⑱ 찐만두(고기,김치) ①⑤⑥⑨⑩⑯ 김치⑨/캐플쥬스	혼합잡곡밥⑤ 꽃떡국⑤⑥⑨⑯ 비엔나소시지볶음 ⑤⑥⑩⑫ 미트두부조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 김치⑨	파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 쌀국수⑤⑥⑨⑯ 닭꼬치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 김치⑨ 요구르트②

시흥은행중학교	2024학년도 11월 영양소식지	발 행 인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발 행 일 : 2024. 11. 01

빈그릇 운동에 참여하기

음식물쓰레기 줄이기

나	**감사하는 마음으로 먹기** -음식이 우리 밥상에 오르기까지 많은 분들의 정성과 노력이 들어갑니다.
가정	**냉장고를 공략하기** -음식이 보이는 봉지나 통을 이용하고, 구입한 날짜, 유통기한을 적어 둡니다.
음식점	**먹을 만큼 주문하기** -음식을 주문할 때에는 남지 않을 만큼만 주문합니다. 먹지 않는 음식은 미리 반납하고 여럿이 함께 먹을 때에는 개인접시를 사용합니다. 남은 음식은 포장 후 가져갑니다.

자원이 되는 음식물쓰레기

-무, 감자, 오이, 당근 등의 채소는 최대한 얇게 깎습니다.

-피망, 고추 꼭지 등 먹지 않는 부분은 최소한의 분위만 도려내며 재료를 최대한 활용합니다.

-남은 요리 재료는 또 다른 조리에 이용합니다.

음식물쓰레기가 아닙니다

음식물 쓰레기 버리는 요령 -물기 제거 후 버리기-

음식물쓰레기는 물기를 철저하게 제거하여 배출합니다. **체반을 이용하여 1차적으로 물기를 뺀 후 배출**하면, 쓰레기냄새도 줄이고 음식물 쓰레기량도 줄일 수 있습니다. **과일껍질의 경우 상온에서 건조시켜 물기 제거 후 폐기**하면, 과일향이 퍼져 집안이 향긋해집니다.

출처:환경부

출처: 학교보건진흥원