

시흥은행중학교	2024학년도 12월 식단표	발행인 : 교장선생님 기획/편집 : 영양선생님 발행일 : 2024. 12. 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	명대 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

12월 2일	12월 3일	12월 4일	12월 5일	12월 6일
참쌀밥 홍합미역국 ⑤⑥⑨⑩ 돼지갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 꽃맛샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 딸기롤케익 ①②⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 무청시래기국 ⑤⑥⑨ 궁중떡볶이⑤⑥⑨⑬ 날치알계란찜①⑤⑥ 깍두기⑨ 골드키위	참쌀밥 얼큰샤브칼국수 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 배추김치⑨ 사과음료	나물비빔밥⑤⑥ /두부고추장⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥⑨ 바비큐폭립 ②⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨ 아이스망고	혼합잡곡밥⑤ 꼬지어묵국⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 분모자찜닭⑤⑥⑨⑮ 매콤콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 크림치즈찰떡②⑬
12월 9일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일
혼합잡곡밥⑤ 김치콩나물국⑤⑥⑨ 주꾸미볶음 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 스팸알감자구이 ①②⑤⑥⑨⑩⑬ 배추김치⑨ 마시는유산균②	혼합잡곡밥⑤ 시금치된장국⑤⑥⑨ 보쌈⑩/쌈장⑤⑥ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 보쌈김치⑨ 황금향	곤드레밥/부추간장 ⑤⑥⑨⑬ 조랭이떡국⑤⑥⑨ 꿔바로우탕수육 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 초코라떼②	참쌀밥 설렁탕/소면 ⑤⑥⑨⑬ 바삭닭다리구이 ①⑤⑥⑨⑮⑬ 석박지⑨ 요거양양②⑬	겨울방학식 /종업식

★ **알레르기 유발 식품 표기**
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ㉑잣 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 **영양량표시**는 **시흥은행중학교 홈페이지**에서 확인하실 수 있습니다.

2024학년도 12월 영양소식지

<div> 노로바이러스는 무엇인가요? <ol style="list-style-type: none"> 1. 노로바이러스는 급성위장염을 일으키는 바이러스로 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다. 2. 노로바이러스는 -20℃로 추위에 강하고, 바이러스 10개만으로도 전염성이 강합니다. 3. 구토물 또는 분변 1g에 1개 개 이상의 입자가 있습니다. </div> <div> 노로바이러스에 왜 감염될까요? <ol style="list-style-type: none"> 1. 감염자 구토물에 접촉, 오염된 문고리나 조리 도구를 만졌을 때 2. 오염된 물을 마셨을 때 3. 노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때 4. 오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때 </div>	<div> 노로바이러스의 주요 특징은? <ol style="list-style-type: none"> 1. 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하나 최근에는 계절과 관계없이 발생 2. 잠복기 : 24~48시간 3. 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연치유 </div> <div> 노로바이러스 식중독을 예방하려면? <ol style="list-style-type: none"> 1. 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손씻기 2. 채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기 3. 지하수는 반드시 끓여 마시기 4. 생식은 삼가고, 85℃에서 1분 이상 가열하기 5. 화장실, 문 손잡이, 변기 등 주변 환경 청결히 하기 6. 조리도구는 끓이거나 염소소독 하기 </div>
---	---