

※ 기준 영양량 (열량 : 754.3kcal, 단백질13.66g이상, 칼슘240.64mg이상, 철분 3.75mg이상)

7월 3일	7월 4일	7월 5일	7월 6일	7월 7일
현미밥 소고기미역국(5.6.9.16) 닭봉조림(5.6.15.18) 올방개묵무침(5.6) 배추김치(9) 스틱도넛 (1.2.5.6.10)	치킨마요덮밥(1.5.6.15) /소스(1.2.5.6.9.15.16.18) 김치콩나물국(5.6.9) 만두강정 (1.2.5.6.10.12.15.16) 오이김치(5.6.9) 고창수박주스	흑미밥 도토리묵냉국 (2.5.6.9.15.16.18) 고구마치즈를까스/소스 (2.5.6.10.12.13) 유즐리멸치볶음(5.6) 배추김치(9)	곤드레밥(5.6.16) /부추간장(5.6) 두부된장찌개(5.6.9) 크레이지옥수수피자 (2.5.6.16) 배추김치(9)/자두	혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(5.6.9.16) 동그랑땡전/케참(1.2.5.6. 10.12.16) 볶음김치(5.6.9) 시리얼과일샐러드 (1.2.5.6.12)
7월 10일	7월 11일	7월 12일	7월 13일	7월 14일
수수밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 맛동산탕수육 (2.5.6.10.16) 어묵채소볶음(5.6) 깍두기(9)/오렌지주스	닭죽(9)/닭다리(15) 과일화채 낙지호랑구이(5.6) 오이생채(5.6) 배추김치(9) 참쌀밥(추가밥)	기장밥 육개장(1.5.6.9.16) 치즈함박스테이크/소스 (2.5.6.10.12.16) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)	혼합잡곡밥(5) 무청시래기국(5.6.9) 오삼불고기 (5.6.9.10.17) 시금치프리카(1.2.5.6.9) 배추김치(9)	김가루밥 해물짬뽕면(1.2.5.6.9.1 0.15.16.17) 하트고기만두 (2.5.6.10.16) 배추김치(9)/요거망고(2)
7월 17일	여름방학			8월 18일
방학식				옥수수밥 참치김치찌개(5.6.9) 지코바숯불치킨(2.5.6.1 0.15.16.18) 콘샐러드(1.5.6) 건파래볶음(5)
8월 21일	8월 22일	8월 23일	8월 24일	8월 25일
흑미밥 시금치된장국(5.6.9) 닭매운탕(5.6.15) 감자전(5) 배추김치(9)	참쌀밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10) 수제치킨까스/소스 (1.2.5.6.15) 도라지무침(5.6) 석박지(9)	현미밥 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.12.16) 삼치데리야끼구이 어묵잡채(5.6) 골드키위	기장밥 굴림만두국 (1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육고추장볶음(5.6.10) 숙주미나리무침(5.6) 배추김치(9)	매콤떡볶이 (1.5.6.10.12.15.16.18) 맑은어묵국(5.6.9.18) 감자핫도그 (1.2.5.6.10.12) 단무지무침 클리프스(복숭아)(2.11)
8월 28일	8월 29일	8월 30일	8월 31일	
혼합잡곡밥(5) 닭개장(1.5.6.9.15) 넙적불고기계란전(1.5.6 .10.15.16) 노각무침(5.6) 배추김치(9) 보리과자(6)	미트소스스파게티 (1.5.6.10.12.16) 양송이크림스프 (2.5.6.15.16) 왕새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.10.16) 모듬피클/딸기우유(2)	수수밥 황태국(1.5.6.9) 치즈닭갈비(1.5.6.15) 날치알계란찜(1.2.5.9) 배추김치(9)	현미밥 고추장수제비국(5.6.9) 보쌈(5.6.10) /쌈장(5.6) 무말랭이무침(5.6) 배추김치(9)	

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리고기, 식육가공품,고등어, 오징어,낙지, 두부류	명태 및 가공품	주꾸미	황다랑어 /가공품	쌀	김치 고춧가루
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	러시아 수입산	베트남산	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다. **홈페이지-영양상당실**도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.★ 본교는 **농산물, 잡곡류, 축산물** 등을 **친환경 및 G마크** 제품으로 공급받고 있습니다.

★ 식단에 관한 문의사항은 영양사실로 문의바랍니다.(급식실:070-7097-0379).

★ **알레르기 유발 식품 표기**①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 **알레르기 유발식품**에 **특정 증상을 보이는 학생** 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 **알레르기 증상을 보이는 학생**들은 급식 시 **각별한 주의**를 부탁드립니다.

■ 삼복 ■ 더위야 물러가라

삼복

-복날은 매년 7월에서 8월 사이에 있는 초복, 중복, 말복의 삼복(三伏)을 말합니다.

-삼복은 24절기에 해당하지 않습니다.

-삼복 기간은 여름철 중에서도 가장 더운 때이기도 합니다. 초복은 대략 7월11일부터 19일 사이로, 소서와 대서 중간이며 본격적으로 더위가 시작되는 시기입니다.

-이 시기에는 더위로 쉽게 피곤해지고, 식욕이 떨어지면서 소화불량 등으로 힘들어 집니다. 이럴 때 삼계탕을 먹으면 기력회복에 도움이 됩니다.

삼복에 먹는 닭고기

더운 날씨와 장마철로 인해 몸이 피로해지기 쉬운 여름철. 복날에는 가정과 식당에서 닭요리인 삼계탕이 인기입니다.

닭고기의 영양소

-지방 함량이 적고, 단백질의 함량이 많은, 대표적인 백색육으로 영양학적 가치가 높습니다.

-근육 속에 지방이 적어 담백하고 부드럽습니다.

-빨간색 고기에 비해 지방 함량이 적고, 불포화지방산을 많이 포함한 건강 식재료입니다.

-콜레스테롤이 적고, 비타민 B군과 C의 함량이 높으며, 리놀레산 등 필수지방산과 불포화지방산이 많이 들어 있습니다.

-단백질함량이 높아 맛 좋고 칼로리가 낮아 다이어트에 효과적입니다.

여름철 식중독



여름철엔 차가운 음식 소비가 늘어납니다. 여름철 다소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

올바른 조리방법



변질이 의심되는 식품은 사용 및 제공하지 않기



필요한 만큼만 조리하기



식기나 행주 등은 반드시 세척 후 소독하기



조리 전 반드시 흐르는 물에 손 씻기