

※ 기준 영양량 (열량 : 754.3kcal, 단백질 13.66g이상, 칼슘 240.64mg이상, 철분 3.75mg이상)

★ 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

★ **알레르기 유발 식품 표기**

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲장 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.

				12월 1일 현미밥 황태미역국⑤⑥⑨ 돈갈비김치찜⑤⑥⑩ 숙주미나리무침⑤⑥ 구이김 크림치즈파배기①②⑤⑥
12월 4일	12월 5일	12월 6일	12월 7일 2학년 10반 김 *	12월 8일
기장밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑰⑱ 철판닭갈비⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 갯김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ /두부고추장⑤⑥ 감자양파국⑤⑥⑨ 수제돈가스/소스①⑤⑥ ⑨⑩⑫⑮⑯⑰ 백김치 납작복숭아허니그린티	옥수수밥 낙지수제비국⑤⑥⑨⑰ 비엔나푸실리볶음 ①⑤⑥⑩⑫ 오이지배무침⑤⑥ 배추김치⑨ 황금향	혼합잡곡밥⑤ 시래기된장국⑤⑥⑨ 누룽지깨바로우탕수육 ⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 단감샐러드①②	달걀볶음밥①⑤⑥ 잔치국수①⑤⑥⑨⑩ 닭다리구이⑤⑥⑮ 배추겉절이⑨ 애플망고요구르트②
12월 11일	12월 12일	12월 13일	12월 14일 2학년 4반 오*영	12월 15일 2학년 10반 심*하
흑미밥 찜뽕국 ①②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑰⑱ 보쌈/쌈장⑤⑥⑩ 도토리묵야채무침⑤⑥ 보쌈김치⑨	자장떡볶이 ⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ 매콤어묵국⑤⑥⑨⑰⑱ 회오리감자⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나라떼②	카레라이스①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 순살코다리강정 ②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 짜요짜요(딸기)②	오므라이스/소스①②⑤ ⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 달걀살파국①⑤⑥⑨ 감자채베이컨볶음 ②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 엔요②	콩나물밥/부추간장 ⑤⑥⑨⑬ 배추된장국⑤⑥⑨⑱ 닭꼬치⑤⑥⑮ 오이소박이⑨ 에그타르트①②⑤⑥
12월 18일	12월 19일	12월 20일 2학년 3반 장*나	12월 21일	12월 22일
혼합잡곡밥⑤ 배없는감자탕⑤⑥⑨⑩ 해물콩나물찜⑤⑥⑨⑩⑮ ⑯⑰⑱ 오이맛살무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀밥 마라탕⑤⑥⑨⑩⑫⑮ 부추창편⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 파인애플	옥수수밥 김치두부국⑤⑥⑨ 돈육고추장볶음⑤⑥⑩ 토마토오이샐러드 ⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑨/굴	현미밥 미더덕된장찌개⑤⑥⑨⑱ 자메이카순살치킨 ⑤⑥⑨⑮ 연근밤조림⑤⑥ 배추김치⑨	후리가게볶음밥① 투움바파스타①②⑤⑥ ⑩⑫⑰ 치킨샐러드①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨ 초코찰떡쿠키①②⑤
12월 25일	12월 26일	12월 27일	12월 28일	12월 29일
크리스마스	참치마요덮밥①⑤⑥⑨⑫ ⑮⑯⑰⑱ 호박고추장찌개⑤⑥⑨⑩ 순대채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 명란계란말이①⑤⑥ 잠발라야삼치구이 ②⑤⑥⑫⑰ 갯김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤⑥⑨ 분모자찜닭⑤⑥⑨⑮ 스팸김치볶음 ⑤⑥⑨⑩ 콘샐러드①⑤⑥⑫⑮	베이컨마늘볶음밥 ①⑤⑥⑨⑫⑮ 해물볶음우동 ⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 모짜렐라감자고로케 ①②⑤⑥ 배추김치⑨ 얼라이브망고

2024년 1월 1일	1월 2일	1월 3일	1월 4일	1월 5일
신정	혼합잡곡밥⑤ 사골떡국⑤⑥⑨⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑨⑫ 오이달래무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 설렁탕/소면⑤⑥⑨⑫ 가자미빵가루구이⑤⑥ 궁중떡볶이⑤⑥⑨⑫ 석박지⑨ 열대과일샐러드	혼합잡곡밥⑤ 순두부찌개①②⑤⑥⑨⑫ ⑫⑬⑭⑮⑯ 치즈닭갈비②⑤⑥⑨⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥①⑤⑥⑨ ⑫⑬⑭⑮⑯ 시금치된장국⑤⑥⑨ 갈떡궁합꼬치 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨ 초코우유②
1월 8일	1월 9일	1월 10일		
하이라이스①②⑤⑥⑨⑫ ⑫⑬⑭⑮⑯ 탄두리닭다리살구이⑤⑥ 배추김치⑨ 생크림와플①②⑤⑥	종업/졸업식	겨울방학		

시흥은행중학교	2023학년도 12,1월 영양소식지	발행인 : 교장선생님 기획/편집 : 영양선생님 발행일 : 2023. 12. 01
---------	---------------------	--

나트륨의 역할

- ① 몸 속 수분을 조절해요.
- ② 신경을 전달해요.
- ③ 근육이 수축하는 걸 도와줘요.

나트륨을 많이 먹으면 좋지 않은 이유

나트륨을 많이 먹으면 우리가 우유를 통해 얻은 칼슘이 몸에서 빠져나가요.

국물음식 속 나트륨

나트륨 1일 섭취 권고량은
하루 2000mg입니다

나트륨 400mg은 소금 1g을 의미합니다

김치찌개 2,000mg	라면 1,800mg
우동 2,400mg	육개장 2,900mg

주의! 나트륨은 하루에 2000mg보다 적게 먹기를 권장합니다. 위의 음식은 한 그릇만 다 먹어도 하루치 권장섭취량을 넘기니 주의하세요.

덜 짜게 먹기 실천



-국, 탕 찌개의 국물을 적게 먹어요.



-채소, 과일, 우유를 먹어요.
이 음식 속에 들어 있는 영양소 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 빠져나가도록 도와줘요.



-외식할 때 '소스를 따로 주세요.' 요청해요