

시흥은행중학교

2024학년도 3월 식단표

발행인 : 교장선생님
 기획/편집: 영양선생님
 발행일 : 2024. 03. 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

★ 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 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 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일	3월 8일
참쌀밥 관자살미역국⑤⑥⑨⑬ 매콤돼지갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 딸기롤케익①②⑤⑥⑩	기장밥 햄모듬찌개①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑱ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑰ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑱ 유부된장국⑤⑥⑨ 모듬떡볶이①②⑤⑥⑩ ⑫⑬ 깍두기⑨ 쿨피스제로②	혼합잡곡밥⑤ 얼큰소고기국⑤⑥⑨⑱ 목살찜스테이크①②⑤ ⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑰⑱ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑱ 통살새우가스/소스 ①②⑤⑥⑨⑱ 오이지배무침⑤⑥ 배추김치⑨ 망고음료
3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일	3월 15일
차수수밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑨⑱ 닭다리살스테이크 ⑤⑥⑫⑬⑭⑰⑱ 참나물사과무침⑤⑥ 석박지⑨ 짜요짜요(딸기)②	현미밥 육개장①⑤⑥⑨⑱ 주꾸미야채볶음 ①⑤⑥⑱ 날치알계란찜①⑤⑨ 배추김치⑨	참쌀밥 잔치국수①⑤⑥⑨⑱ 닭강정 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 배추겉절이⑨ 열대과일샐러드	혼합잡곡밥⑤ 해물순두부찌개 ①⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 돈육고추장볶음⑤⑥⑩ 골뱅이야채무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키세스허쉬②	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑱ /양념간장⑤⑥⑨ 냉이된장국⑤⑥⑨ 맛동산탕수육④⑤⑥⑨ ⑩⑬⑭⑰⑱ 배추김치⑨ 천혜향
3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일	3월 22일
옥수수밥 사골우거지국⑤⑥⑱ 비엔나소시지볶음 ①⑤⑥⑩⑫ 가자미살빵가루구이 ⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플	참쌀밥 짬뽕국①②⑤⑥⑨⑩⑱ ⑭⑰⑱ 투움바함박스테이크/ 소스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑰ 달래오이무침⑤⑥ 스팸김치볶음①②⑤⑥ ⑨⑩⑬⑭⑰	돈육비빔밥①⑤⑥⑩ /두부고추장⑤⑥ 유부된장국⑤⑥⑨ 쉐리소고구마맛탕⑤⑥ 배추김치⑨ 딸기우유②	기장밥 참치김치찌개⑤⑥⑨⑫ ⑬⑭⑰⑱ 분모자간장찜닭 ⑤⑥⑨⑱ 두부무조림⑤⑥ 구운김	참쌀밥 단호박크림스프①②⑤ ⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑰⑱ 수제돈가스①⑤⑥⑩ /소스①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑰ 단무지무침 배추김치⑨ 샤인머스켓요구르트②
3월 25일	3월 26일	3월 27일	3월 28일	3월 29일
혼합잡곡밥⑤ 감자옹심이국⑤⑥⑨ 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑱ 채어묵숙주볶음⑤⑥ 대파크림치즈파이 ①②⑤⑥	옥수수밥 맑은콩나물국⑤⑥⑨ 보쌈⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 마늘쫄무말랭이무침 ⑤⑥ 보쌈김치⑨ 밀감푸딩	참쌀밥 순대국⑤⑥⑨⑩⑬⑱ 아귀살가라아게 ①②⑤⑥⑩⑱ 부추무침⑤⑥ 석박지⑨ 초코우유②	현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑨⑱ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 명란달걀말이①⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	참쌀밥 닭곰탕/당면⑤⑥⑨⑱ 마라부대볶음①②④ ⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑰⑱ 도토리묵야채무침 ⑤⑥ 배추김치⑨

우리학교 급식운영 계획

◆ 시흥은행중학교 학교운영위원회결정 사항을 아래와 같이 알려드립니다.

친환경 무상급식 실시

- 친환경보조금 지원으로 '일부 품목'을 제외한 농산물은 모두 친환경식재료를 사용.
- 우수축산물 사용.
우수식재료를 활용한 건강급식 제공 예정.
(*일부 품목 : 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령기준에 의거 일반 및 수입품 사용)

급식식단 작성계획 (영양기준 포함)

- 학교급식법령을 준수하여 작성
- 영양관리기준량

구분	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	비타민A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	칼슘	철
본교 영양량	753	18.76	167.89	0.3	0.37	25.51	252.4	3.8

기타 사항

- 매주 화요일을 잔반 없는 날로 지정하여 **일품요리** 제공
- 나트륨 저감화를 위해 **염도계(0.6~0.8%기준)**를 이용하여 건강한 급식 제공

식재료의 구체적인 품질기준 및 완제품 사용

- 법령에 따른 식재료품질기준 준수 이행
- 학교급식법 제16조 및 학교급식법 시행규칙의 식재료의 품질관리 기준을 준수
- 기타 우리학교 식재료 관련사항
 - 학교급식에는 시흥시청의 지원을 받아, 2023년에 생산된 햇토미와 친환경 잡곡 사용
 - 농산물 : 2024경기도친환경농산물 학교급식 지원사업 참여로 불가피한 경우를 제외하고는 농산물의 G마크 인증농산물 및 친환경농산물로 사용.
 - 육류는 2024경기도 우수축산물 학교급식 지원사업 참여로 G마크(무항생제) 우수축산물을 사용.
100% 국내산 1등급 사용
 - 수산물(멸치, 미역, 다시마, 건파래, 삼치, 콩치, 오징어, 조개 등)은 국내산 사용

(단, 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령이 정한 기준에 맞는 원양산 또는 수입산을 일부 사용할 수 있음)

- 공산품은 가급적 HACCP인증된 제품 사용하고, 재료는 예산의 범위 내에서 가급적 국내산으로 하나 수입산을 사용할 수 있음.
- 김치류는 재료 100%국내산을 사용하는 것을 납품 받는 것으로 함.

2024학년도 무상급식비 결정사항

- 경기도교육청과 시흥교육청, 시흥시청에서 대응지원

구분	급식비 (원)	산출내역	
		식품비	운영비
2024	4,210	3,790	420

- 교직원 : 5,630원

(교직원은 교육청 및 지자체 지원 해당 없음)

- 급식실구성원 : 영양사, 조리사, 조리실무사 9명(총 10명)
- 운영방식 : 식당배식
- 영양적으로 균형 잡힌 식사를 제공하여 학생들의 건강을 위해 최선을 다하겠습니다.

★ 학교홈페이지에 “급식게시판” 사이트 활용 ★

- 식생활 관련 정보 제공
- 매월 식단표 및 영양교육자료 게시
- 매일 급식사진 게시
- 매주 주간 영양량 및 원산지 표시, 알레르기 식품 게시

○ **본교 홈페이지 급식란에서는 영양상담을 운영하고 있으니 많은 활용 부탁드립니다.**