


<div>교훈 : 성실</div> <div></div>	<div>가 정 통 신 문</div>	<div>제 2022 - 35 호</div>
		<div>담당 : 예체건강부</div>
	<div>4월 식단표 및 영양소식지</div>	<div>경기도 시흥시 장현순환로 100</div> <div><div>☎ (교무실) 031-365-8200</div><div>☎ (급식실) 031-365-8264</div></div>

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
				1 흑미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.15.) 한식잡채(5.6.8.10.) 나박김치(9.13) 팽이요(1.2.5.6.13.)
4 수수밥 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16.) 메밀전병(2.3.5.6.) 치커리유자사과무침(1.2.5.6.13.) 석박지(9.13.) 식혜(13)	5(식목일) 기장밥 수제비국(5.6.) 콩나물불고기볶음(5.6.10.) 백반식미와장조림(1.5.6.10.) 배추김치(9.13) 초코나무(1.2.5.6.)	6 미트소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 고메불고기피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 양상추샐러드&키위드레싱(1.2.5.6.11.12.13.) 모듬피클(13.) 피크닉(13)	7 혼합잡곡밥(5.) 사골떡국(1.5.6.10.13.16) 오리불고기(5.6.) 갯잎무쌈 대파크림치즈파이(1.2.5.6.) 알타리김치(9.13)	8 매콤달콤떡볶이(1.5.6.13.16.) 미니주먹밥(10.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 김말이튀김(1.5.6.8.) 단무지(13) 쥬스쿨(2.13)
11 차조밥 돈등뼈감자탕(5.6.10.) 동그랑땡&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13.) 석박지(9.13.) 오렌지	12 혼합잡곡밥(5.) 육개장(1.5.6.16) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 미니돈까스/소스(1.5.6.10.12.) 깍두기(9.13) 과일(배)	13 치킨마요덮밥(1.2.5.6.15.18.) 김치콩나물국(5.9.) 또띠아피자(1.2.5.6.10.12.13.) 감말랭이샐러드&오리엔탈드레싱(1.2.5.6.11.12.13.) 단무지(13) 딸기우유(2.13)	14 수수밥 해물순두부찌개(1.5.9.17.18) 제육볶음(5.6.10.) 양배추쌈/쌈장(5.6.) 동치미(9.13) 참쌀 팥배기(1.2.5.6.)	15 쌀밥 돈코츠라면(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 떡갈강정(1.4.5.6.12.13.15.) 양배추콘술로우샐러드(1.2.5.6.13.) 단무지(13) 배추김치(9.13)
18 혼합잡곡밥(5.) 얼큰굴림만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 눈치코치까스(1.5.6.10.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 알타리김치(9.13) 워터젤리 복숭아(11.)	19 기장밥 호박된장찌개(1.5.6.9.) 간장불고기(5.6.10.13.16.) 매콤두부조림(5.6.) 배추김치(9.13.) 과일(메론)	20 김치볶음밥/햄(2.5.6.9.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.6.9.10.) 블랙알리오마요치킨(1.2.5.6.15.) 맛감자/케첩(5.6.12.) 단무지(13) 망고주스(13.)	21 수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 오징어떡볶음(5.6.17) 아몬드또띠아칩(1.2.5.6.12.13.) 김구이(13) 깍두기(9.13)	22 잔치국수(1.5.6.9.13.) 김가루주먹밥(10.) 수제김치전(5.6.9.) 우리밀딸기웨이퍼(1.2.5.6.13) 오이지무침(13.) 배추겉절이(9.13)
25 혼합잡곡밥(5.) 근대편장국(1.5.6.9.) 안동찜닭(5.6.8.15.) 도토리묵무침(5.6.) 동치미(9.13) 마약옥수수(1.2.5.)	26 차조밥 유부장국(5.6.) 피자치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 알감자버터구이(2.5.6.13.) 깍두기(9.13) 과일(망고)	27 쌀밥 나가사키짬뽕(1.5.6.9.13.16.17.18.) 참쌀 귀바로우(1.5.6.10.) 비타민포자텔샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13) 요구르트(2.13)	28 기장밥 버섯전골(5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.) 애호박버섯볶음(5.9.) 깍두기(9.13) 소떡소떡(1.5.6.10.13.15.16)	29 목살필라프(1.5.6.10.13.18.) 우동국(1.5.6.9.13.16.) 닭봉조림(5.6.13.15.) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13.) 배추김치(9.13) 청사과에이드(13)

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

- ★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ★ 식단 영양표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국의 염도 0.5~0.6% 약간 심거음)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.
- ★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.
- ★ 3월 급식일수는 21일입니다.

이달의 소식

식품 알레르기

식품 알레르기는 우리 몸이 특정 식품을 나쁜 것으로 인식하여, 이를 먹을 때마다 몸에서 이상 반응이 나타나는 것을 의미합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 섭취를 제한해야 합니다. 그럴 경우, 특정 영양소가 부족하여 성장이 저하될 수 있습니다. 따라서 해당 알레르기 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체 식품을 선택하면 영양적으로 보완할 수 있습니다.

알레르기 식품	대체 식품	알레르기 식품	대체 식품
 우유, 치즈	 두유, 멸치, 두부	 고등어	 닭고기, 돼지고기
 달걀	 돼지고기, 소고기	 복숭아, 복숭아 통조림	 사과, 배, 바나나
 토마토	 배추, 오이, 무	 돼지고기	 해조류, 생선류
 게, 새우	 두부, 육류	 밀	 쌀로 만든 음식

식품 알레르기 예방 방법



알레르기 증상을 일으키는 식품을 피해요.



식품구입 시 표시사항을 확인해요.



외식 시 알레르기 식품을 빼달라고 주문해요.

※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다.
 ※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.
 ※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.

우리학교 안심쿠킹

나물 비빔밥



재료 준비 (4인 기준)

현미밥 4공기, 달걀 4개, 약고추장(표고버섯 50g, 마늘 ½T, 고추장 80g, 물 1T, 설탕 1T, 참기름 2T, 통깨, 식용유), 참나물 등 집에 있는 나물류!

만들어 볼까요?

1. 식용유에 다진 마늘을 볶아 향을 낸 다음, 다진 표고버섯을 볶는다.
2. 고추장, 물, 설탕, 참기름, 통깨를 넣고 약 3분 정도 졸인다.
3. 여러 가지 나물과 함께 비벼 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

내 몸을 더 건강하게 해주는!

참나물

나물 중에서도 진짜(참) 나물이란 뜻



→ 예쁜 꽃을 피우는 참나물!

베타카로틴 풍부!
(Beta-carotene)



염류제 안에 있는 독소지우개

잎의 조록색을 내는 세포 소기관