


<div>교훈 : 성실</div> <div></div>	<div>가 정 통 신 문</div>	제 2022 - 95 호
		담당 : 예체건강부
	<div>7-8월 식단표 및 영양소식지</div>	경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (급식실) 031-365-8264

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
				7/1(2,3학년 지필평가)
				2,3학년 지필평가
4(생일축하의날) 흑미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 눈꽃치즈볼 (2.5.6.10.12.13.15.18.) 삼각잡채말이(1.5.6.16.) 배추김치(9.13) 리얼스트로베리롤케이크 (1.2.5.6.)	5 기장밥 복어채무국(1.) 수제떡갈비(1.2.5.6.10.13.) 파채무침 매콤어묵볶음(1.5.6.) 고추장마늘종무침(5.6.13.) 깍두기(9.13)	6(수다날) 통살치킨버거(1.2.5.6.12.15) (학생소리함반영) 씨리얼(콘푸로스트)(5.6.) 감자튀김&케첩(5.6.12.13.) 흰우유(2.) 모듬피클(13.)	7 합죽밥(5.) 사골떡국(1.5.6.10.13.16) 순대야채볶음 (학생소리함반영) (2.5.6.10.13.16.) 진미채무침(5.6.) 알타리김치(9.13) 과일(수박)	8 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18.) 계란파국(1.) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18.) 편만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13) 과일(참외)
11 시원한김치말이국수 (1.5.6.9.13.) 통안심치킨꼬치 (5.6.12.13.15.) 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18.) 무초절임 과일(자두)	12 수수밥 매콤순두부찌개(1.5.) 제육볶음(5.6.10.) 동그랑땡&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18.) 편육수수 파김치(9.13)	13(수다날) 미트소스스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) (학생소리함반영) 고메불고기피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) (학생소리함반영) 비타민도파렐라샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 오이피클(13.) 피크닉(13.)	14 혼합잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.) 돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 야채달걀찜(1.9.13.) 오이부추무침 배추김치(9.13)	15(초복) 참쌀밥 닭다리삼계탕(8.15.) 수제김치전(1.5.6.9.17.) 도토리묵무침(5.6.) 깍두기(9.13) 과일(아이스홍시)
18 흑미밥 근대된장국(1.5.6.9.) 돈육버섯불고기(5.6.10.) 게맛살숙주나물무침 (1.5.6.8.) 갯김치(9.13) 과일(수박)	19(여름방학식) 여름방학식		8/18(개학식) 로제떡볶이(학생소리함반영) (1.2.5.6.10.13.15.16.) 추가밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 튀김만두(1.5.6.10.16.18.) 단무지(13) 주시콜(2.13)	19 흑미밥 맑은 동태탕(5.) 콩나물불고기볶음(5.6.10.) 도라지오이초무침(5.6.) 배추김치(9.13) 견빵&초코우유(2.5.6.)
22 수수밥 감자수제미국(5.6.) 오리불고기(5.6.) 깻잎/쌈장(5.6.) 배추김치(9.13) 에그타르트(1.2.5.6.13.) (학생소리함반영)	23 기장밥 애호박고추장찌개 (5.6.16.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.) 풀면무침(5.6.13.) 알타리김치(9.13) 사르르눈꽃초코아이스 (1.2.5.)	24(수다날) 짜장면(2.5.6.10.13.16.) 참살 꿔바로우(1.5.6.10.11.) 과일샐러드 (1.2.4.5.11.12.13.) 배추김치(9.13) 거꾸로 먹는 야쿠르트(2.)	25 혼합잡곡밥(5.) 닭개장(1.5.6.15.) 통살새우까스&머스타드소스 (1.2.5.6.9.) 비엔나푸쉬리볶음 (1.2.5.6.10.12.) 깍두기(9.13) 과일(포도)	26 참치김치덮밥(5.6.9.13.16.18.) 계란파국(1.) 핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 양배추콘슬로샐러드 (1.2.5.6.13.) 백김치(13)
29 차조밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 낙지불고기볶음(5.6.10.) 숙갓두부무침(5.) 알타리김치(9.13) 4쪽 마늘빵(2.5.6.)	30 기장밥 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16.) 고추잡채남작군만두(1.5.6.) 해파리냉채무침 (1.5.6.8.13.) 석박지(9.13.) 과일(아이스망고) (학생소리함반영)	31(수다날) 콩나물밥&양념장(5.6.10.) (학생소리함반영) 유부장국(5.6.) 닭봉조림(5.6.13.15.) 치커리유자사과무침 (1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13) 식혜		

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어, 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 참살콩, 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) ⑲자른 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-급식계시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국외 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 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.

7월

영양소식지

시흥가온중

이달의 소식

여름철, 식중독이란?

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39°C의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>



손 씻기

구분 사용하기

익혀 먹기

세척·소독하기

끓여 먹기

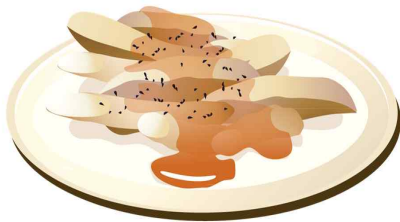
보관온도 지키기

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

음식 대신 수분을
충분히 섭취합니다.끓인 물 1L에
설탕 4, 소금 1스푼
타서 마십니다.이온 음료도
효과적입니다.지사제, 항구토제를
함부로 사용하지
않습니다.설사가 줄어들면
미음이나 쌀죽을
섭취합니다.혈변, 탈수, 고열,
심한 설사 시에는
병원을 방문합니다.

우리학교 안심쿠킹

도라지 강정



재료 준비 (4인 기준)

간도라지 80g, 간밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g,
chap쌀가루 10g, 녹말가루 10g, 튀김용 식용유,
소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

만들어 볼까요?

1. 통도라지는 어슷썰어 씻은 후 물기를 충분히 뺀다.
2. 소금으로 약하게 밑간한다.
3. chap쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
4. 간밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
5. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
6. 튀긴 도라지, 밤과 채 썬 아몬드 슬라이스를 소스에 넣고 버무린다.

흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!

도라지



예쁜 보라색 꽃을 피움

그래서 영어로 Balloon flower

우리가 먹는 뿌리는 뿌리

'사포닌' 성분

조각 짐작 보호, 점질액 형성 → 기관지에 최고

이달의 소식

음식물쓰레기

우리나라에서는 하루에 무려 14,000톤의 음식물쓰레기가 버려진다고 합니다. 우리 학교 급식의 한 끼 식사량(약 500g)을 기준으로 하면, 약 **2천8백만 그릇이 버려진다는 겁니다.**

음식물쓰레기를 줄이면, 해마다 심해지는 폭염, 폭우도 줄일 수 있다는 것! 알고 있지요? 집에서도 학교에서도 내가 먹을 만큼만 담아서, 남김없이 먹도록 합시다.

음식물쓰레기의 양을 줄이는 것도 중요하지만, 올바르게 버리는 것, 음식물쓰레기가 아닌 일반쓰레기를 잘 분리해서 버리는 것도 중요합니다. 잊지 말고 아래 **그림에 있는 것은 모두 일반쓰레기**에 버려야 합니다!

과일·곡식류	채소류	육류·어패류	기타
			
견과류, 파인애플의 껍데기 딱딱한 씨앗	채소의 껍질이나 뿌리	육류의 뼈, 생선 가시 갑각류 및 조개 껍데기	달걀 껍데기 차의 찌꺼기(티백)

우리학교 안심쿠킹

쫄면



재료 준비 (4인 기준)

쫄면 800g, 양배추 200g, 삶은 콩나물 200g,
오이 100g, 당근 60g, 삶은 달걀 2개, 참기름,
통깨, 초고추장 200g

만들어 볼까요?

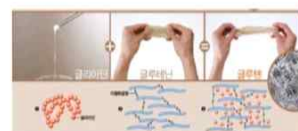
1. 쫄면은 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
2. 양배추, 오이, 당근은 채썬다.
3. 그릇에 1, 2번과 삶은 콩나물을 담고 초고추장, 참기름, 통깨, 삶은 달걀을 올린다.

흥미진진 식품 이야기

냉면 면발 뽑는데 뭉쳐나옴
→ "오! 귀찮은데?" = 쫄면 탄생
'쫄'것한 면'이라하여 쫄면이라함

쫄면

쫄면은 왜 쫄것할까?



밀가루 + 물 → 밀가루 중 단백질끼리 결합 → 쫄쫄쫄
글리아딘, 글루테닌이 결합

2022. 6. 24.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)