

교훈 : 성실



가정통신문

제 2022 - 154 호

담당 : 예체건강부

11월 식단표 및 영양소식지

경기도 시흥시 장현순환로 100

☎ (교무실) 031-365-8200

☎ (급식실) 031-365-8264

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
	1(생일축하의날)	2	3	4
	흑미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 한식잡채(5.6.8.10.) 알타리김치(9.13) 오레오와플 (학생소리 합반영)(1.2.5.6.)	짜장밥(2.5.6.10.13.16.) 달걀파국(1.) 왕교자만두 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 양상추샐러드&오리엔탈드레싱 (1.2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13) 음료(요구르트)(2.)	수수밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18.) 콩나물불고기볶음(5.6.10.) 부침두부/양념장(5.6.) 도라지오이초무침(5.6.) 과일(귤)	혼합잡곡밥(5.) 감자양파국 오리불고기(5.6.) 야채달걀말이(1.5.12.) 아삭이고추된장무침 (4.5.6.10.13.) 파김치(9.13)
7	8	9	10	11(빼빼로데이)
흑미밥 오징어무국(5.6.17) 안동찜닭(5.6.8.13.15.16.) 도토리묵무침 (학생소리 합반영)(5.6.) 깍두기(9.13) 과일(토마토)(12.)	차조밥 삼색수제비국(5.6.) 삼치무조림(5.6.7.9.13.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.) 토마토살사부르게스타 (2.5.6.12.13.) 동치미(9.13)	장칼국수(1.5.6.16.) 추가밥 야채튀김(1.5.6.18.) 건파래볶음(5.13.) 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.13.) 석박지(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 청국장(5.6.9.16.) 오삼불고기볶음 (5.6.10.17.) 삼색냉채(1.5.6.8.13.) 배추김치(9.13) 과일(메론)	흑미밥 근대된장국(1.5.6.9.) 치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 참나물된장무침(5.6.) 깍두기(9.13) 빼빼로(1.2.5.6.)
14	15	16	17(수능날)	18
수수밥 호박된장찌개(1.5.6.9.) 제육볶음(5.6.10.) 파리고추매추리말장조림 (1.5.6.10.) 깍두기(9.13) 과일(사과)	혼합잡곡밥(5.) 도토리묵채국 (5.6.7.9.13.18.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 매크롬나물무침(5.) 구이김 나박김치(9.13)	로제 파스타(학생소리 합반영) (1.2.5.6.9.10.12.13.) 고메 불고기피자 (학생소리 합반영)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 별집감자튀김(5.6.12.) 모듬피클(13.) 음료(쁘띠쿨자두)		참쌀밥 매크롬마라탕(학생소리 합반영) (1.2.5.6.10.13.15.16.) 스틱누룽지탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 애호박버섯볶음(5.9.) 깍두기(9.13) 과일(파인애플)
21	22	23	24	25
혼합잡곡밥(5.) 무채국 오븐치즈볼닭 (2.5.6.12.13.15.) 감자채볶음(5.) 깍두기(9.13) 과일(오렌지)	기장밥 육개장(1.5.6.16) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 고사리볶음(5.6.) 알타리김치(9.13)	돈코초라면 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 추가밥 타코야끼(학생소리 합반영) (1.5.6.10.13.16.17.18.) 배추김치(9.13) 음료(학교로간포도)(13.)	옥수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 돈육버섯불고기 (5.6.10.13.16.) 게맛살숙주나물무침 (1.5.6.8.) 알타리김치(9.13) 과일(망고)	하이라이스덮밥 (1.2.5.6.10.12.16.) 매운콩나물국(5.) 닭봉조림(5.6.13.15.) 통곡물멸치볶음(5.6.13.14.) 깍두기(9.13) 음료(스위트자몽주스)(13.)
28	29	30		
수수밥 애호박고추장찌개 (5.6.16.18.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.) (학생소리 합반영) 취나물볶음 백김치(13) 과일(배)	흑미밥 김치순두부찌개(1.5.9.) 파채떡갈비&데리야끼소스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 치커리사과무침(5.6.13) 통채다치즈스틱(학생소리 합반영)(1.2.5.6.12.) 알타리김치(9.13)	눈꽃치즈떡볶이(학생소리 합반영) (1.2.5.6.13.16.) 종합어묵국(1.5.6.7.18.) 김가루밥(추가밥) (2.5.6.10.13.18.) 튀김만두(1.5.6.10.16.18.) 단무지(13) 음료(피크닉)		

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공품	가지미	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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 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. (국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상으로 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.

이달의 소식

나는 과연, 비만일까요?

비만도 구하기

공식: (실제체중 - 신장별 표준체중) / 신장별 표준체중 *100
 판정: -20% 이상 : 매우 마름
 -20% 이상 ~ -10% 미만 : 마름, 체중 부족
 -10% 이상 ~ +10% 미만 : 건강 체중
 +10% 이상 ~ +20% 미만 : 체중 과다
 +20% 이상 : 비만

신장별 표준체중
 남자: 키(m) × 키(m) × 22
 여자: 키(m) × 키(m) × 21

- **비만**이란, 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라, 체내 지방이 많이 축적된 상태를 말합니다.
- 표준체중에 의한 자신의 **비만도**를 직접 구해보까요?(*학교건강검사규칙에 의한 체질량지수(BMI) 비만도 차이가 있을 수 있습니다.)

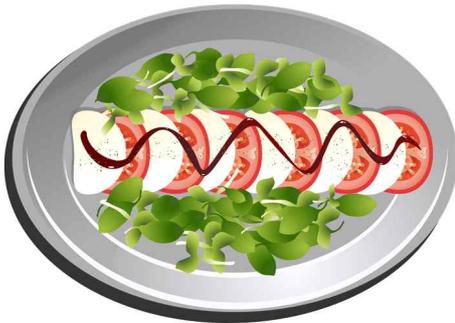
<비만 예방을 위한 식품 선택 - **고열량·저영양** 식품을 식품안전나라에서 확인하세요!>



QR코드를 통해 사이트에 들어갈 수 있어요!

우리학교 안심쿠킹

카프레제 샐러드



재료 준비 (4인 기준)

리코타치즈 재료: 우유 300ml, 레몬즙 20ml, 소금 약간
 샐러드 재료: 토마토 1개, 양상추 ½개, 주황 파프리카 ¼개, 새싹채소 약간 (좋아하는 채소로 자유롭게!)

만들어 볼까요?

1. 우유에 소금을 약간 넣고 끓이다가, 끓기 시작하면 불을 끄고 레몬즙을 넣어 저어준다.
2. 1이 몽글몽글해지면 면보에 짜서 유청을 걸러낸다.
3. 면보에 싼 채로 통에 담은 뒤 무거운 물건으로 눌러 냉장고에 넣어둔다.
4. 치즈가 굳으면 먹기 좋은 크기로 잘라, 토마토, 양상추, 파프리카 등 채소와 곁들여 먹는다.

샐러드 드레싱은 오리엔탈 드레싱을 추천합니다!

흥미진진 식품 이야기

피곤할 때 먹으면 좋은

카프레제 샐러드

이탈리아 카프레제섬
 사람들이 즐겨먹는 신선샐러드
 (생토마토 + 생모zzarella치즈)



토마토 색깔 성분

= lycopene

능대가 먹는 붉은색이라는 뜻

항산화 기능 → 노화방지, 피로회복

세포가 활성산소로 파괴되는 것을 막아줌