



가 정 통 신 문



5월 식단표 및 영양소식지

http://www.gaon21.ms.kr/

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 031-365-8207


담당 : 예체건강부

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
		1	2	3
		소보로덮밥(1.5.6.9.10.13) 팽이미소국(5.6) 탕수만두(1.5.6.10.13) 단무지무침 깍두기(9.13) 요구르트(2)	기장밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 매콤콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 말기라떼(2)	차조밥 두부된장찌개(5.6) 돼지수육&쌈장(5.6.10.13) 상추&깻잎 감자부각(5.6) 배추김치(9.13)
6	7 생일축하의 날	8	9	10
대체공휴일	차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 시금치무침 배추김치(9.13) 티라미수케이크(1.2.5.6)	카레라이스 (2.5.6.10.12.13) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 계맛살오이생채(8.13) 깍두기(9.13) 망고그릭요거트(2)	혼합잡곡밥(5) 설렁탕(5.6.13.16) 삼치엿장조림(5.6.13) 어묵채소볶음(1.5.6.13) 섞박지(9.13) 골드파인애플	흑미밥 김치수제비국(5.6.9) 닭다리살스테이크 (5.6.13.15) 그린샐러드&블루베리소스 (1.2.5.13) 총각김치(9.13) 키위&사과주스
13	14	15	16	17
혼합잡곡밥 한우소머리국밥(5.6.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 감자채볶음(5) 섞박지(9.13) 돼지바아이스찰떡(2.5.6)	차조밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 바베큐족립(1.2.5.6.10.18) 실곤약채소무침(5.6.13) 파김치(9.13) 스승의날케이크(2.5.6)	부처님오신날 스승의날	후리가케밥(5) 달걀국수(5.6.15) 돈육매추리알장조림 (1.2.5.6.10.13) 오이양파초무침 (5.6.13) 섞박지(9.13)	혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13) 파스타샐러드 (1.2.5.6.12.13) 총각김치(9.13) 참외
20	21	22	23	24
흑미밥 북어맑은국(1.5.6) 너비아니전(1.5.6.10) 알감자조림(5.6.13) 청경채나물무침(5.6) 배추김치(9.13)	찰옥수수밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 골드키위	멸치흑임자볶음밥(5.6.13) 잔치국수(5.6.9) 왕새우튀김&소스 (1.2.5.6.9.13) 오이생채(5.6.13) 깍두기(9.13)	기장밥 어묵국(1.5.6.13) 순대채소볶음 (2.5.6.10.13.16) 새송이파프리카구이(5) 배추김치(9.13) 짜먹는요구르트(2)	강황쌀밥 사골우거지국(5.6.13.16) 피쉬앤칩스(1.2.5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 깍두기(9.13) 멜론
27	28	29	30	31
차조밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 코다리강정(5.6.12.13) 굴소스버섯볶음(5.6.13.18) 섞박지(9.13) 자두에이드	차수수밥 김치콩나물국(5.6) 대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18) 참나물고추장무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 사과	비빔밥(5.6.13.16) 달걀파국(1.5.6.13) 치즈소시지구이(2.5.6.10) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 나박김치(9.13) 애플망고주스(13)	차수수밥 몽글순두부찌개(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13) 깻잎순나물(5.6) 배추김치(9.13) 비스킷쥬(1.2.5.6)	기장밥 얼무된장국(5.6) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 단호박고구마범벅(1.5.13) 명엽채볶음(5.6.13) 백김치(9.13)

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	베트남	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 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 영양량표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 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 등)은 유동적으로 제공됩니다.
- ★ 5월 급식일수는 21일입니다.

5월 14일은 식품안전의 날!

- ▶ 식품안전의 날은 식품안전의 중요성을 널리 알리기 위해  식품의약품안전처 에서 매년 5월 14일을 '식품안전의 날'로 제정하였습니다.

지금, 식약처에서는

글/그림 정호재 takcanap527@gmail.com



식품안전의 날은 왜 5월 14일 일까요?

- ▶ 5월은 온도가 높아지는 시기이기 때문에 기온 변화로 인한 식자재의 변질 가능성이 높습니다. 또, 5월은 봄을 만끽하기 위해 나들이 나온 사람들이 야외에 장시간 음식물을 방치하는 등 식품 보관, 섭취, 개인위생에 대한 관리 부주의 등으로 식중독이 많이 발생하는 시기라고 해요! 그래서 식품안전에 대한 중요성을 알리기 위해 5월 14일이 '식품안전의 날'이 되었습니다.

식품의약품안전처 인증마크를 확인하고 구매하세요!

→ 소비자에게 안전하고 깨끗한 제품을 공급 하기 위한 시스템



어린이 기호식품 품질 인증

→ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호 식품에 부여하는 품질인증제도



건강기능식품 인증

→ 기능성과 안전성이 인정되면서 건강을 위해 먹는 식품에 부합하는 인증마크



우수건강기능식품 제조기준(GMP) 인증마크

→ 우수한 건강기능 식품을 제조, 공급하기 위한 기준으로 적용 지정 업소에 부착 하는 인증마크

동물도 행복한 밥상

- ▶ 공장식 축산이라는 말, 들어본 적 있나요? 공장에서 가축들이 비좁은 철망에 가둬진 채로 기계처럼 사육되고 있습니다. 고기를 좋아하는 사람들을 위해 더 많은 고기를 만들기 위해서죠.



'동물복지 축산농장 인증'은 높은 수준의 동물복지 기준에 따라 인도적으로 동물을 사육하는 소·돼지·닭·오리농장 등에 대해 국가에서 인증하고 인증마크를 표시하는 제도입니다. 또한 '무항생제 인증마크'는 항생제가 첨가되지 않은 일반 사료를 먹여 키운 동물에게 표시할 수 있습니다.

사진 및 내용출처

1) 식품의약품안전처, 농림축산식품부, 미리캔버스 그림파일

2024. 5. 1.

시흥가온중학교장[직인생략]