



가 정 통 신 문



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

7-8월 식단표 및 영양소식지

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 생일축하의 날	2	3	4	5
차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 감자채볶음(5) 총각김치(9.13) 달고나크레이프케이크(1.2.5.6)	지필평가	지필평가	지필평가	흑미밥 참치김치찌개(5.6.9) 치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13) 그린샐러드&블루베리소스 (1.2.5.13) 열무김치(9.13), 수박
8	9	10 수다날	11	12
차수수밥 조랭이떡국(1.5.6.13) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 시금치무침 배추김치(9.13) 떠먹는요구르트(2)	혼합잡곡밥(5) 한우소머리국밥(5.6.16) 두부양념조림(5.6.13) 감자부각(5.6) 석박지(9.13) 애플팬케이크(1.2.5.6)	멸치흑미자볶음밥(5.6.13) 냉매밀국수(3.6) 오징어튀김&글타르소스 (1.5.6.13.17) 깍두기(9.13) 파인애플	기장밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 매콤콩나물무침(5) 열무김치(9.13) 애플망고라떼(2)	찰옥수수밥 전주식콩나물국(5.6.9.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 총각김치(9.13) 포도
15 초복	16	17 수다날	18	19
찰쌀밥 전복달리삼계탕(15.18) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 건파래볶음(5.13) 석박지(9.13) 우리쌀식혜	차수수밥 우렁콩장찌개(5.6.18) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장(5.6) 명엽채볶음(5.6.13) 총각김치(9.13)	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 달걀파국(1.5.6.13) 파닭꼬치구이 (5.6.12.13.15) 나박김치(9.13) 젤라또아이스크림(1.2.5)	흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 연어스테이크(1.5.13) 골뱅이채소무침 (5.6.13.17) 백김치(9.13), 수박	방학식
8/19 개학식/생일축하의 날	20	21 수다날	22	23
흑미밥 들깨미역국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 삼색묵무침(5.6) 열무김치(9.13) 우리밀생크림케이크(1.2.5.6)	발아현미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 낙지치즈떡돈육볶음 (2.5.6.10.13) 숙갓두부무침(5.13) 배추김치(9.13) 키위&사과주스(13)	후리가케밥(5) 열무냉면(1.3.5.6.9.13.16) 군만두(1.5.6.10.16.18) 매실장아찌(5.6) 냉면김치	차조밥 두부된장찌개(5.6) 오리훈제&영양부추무침 (5.6.13) 레몬수쌈 배추김치(9.13) 미숫가루(2.5.13)	기장밥 매운어묵국(1.5.6.13.17) 돈마호크구이 (2.5.6.10.16) 마늘버섯볶음(5) 도라지오이무침(5.6.13) 깍두기(9.13)
26	27	28 수다날	29	30
강황쌀밥 열무된장국(5.6) 돼지수육&쌈장(5.6.10.13) 상추&깻잎 김부각(5.6) 배추김치(9.13)	혼합잡곡밥 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.13) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 총각김치(9.13) 아이스경단(1.2.5.6)	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.18) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 오이부추무침(13) 깍두기(9.13) 그릭요거트&블루베리(2)	발아현미밥 돼지순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 아삭이고추된장무침 (5.6.13) 석박지(9.13) 멜론	차수수밥 김치콩나물국(5.6.9) 대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18) 참나물고추장무침(5.6.13) 열무김치(9.13) 황치즈파이(1.2.5.6)

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 찹쌀
	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ★ 학교 사정(물가가격변동)에 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.
- ★ 7-8월 급식일수는 21일입니다.

여름철 삼복더위와

삼계탕

삼복더위란 일 년 중 무더위가 가장 극심한 시기를 말해요. 매년 7월에서 8월 사이에 있는 초복, 중복, 말복을 합쳐 삼복(三伏)이라고 부르는데 이 시기가 여름철 중에서도 가장 더운 시기라서 '삼복더위'라고 부릅니다.

어떻게 삼복(三伏)이 생기게 된 걸까요?
고대 중국에서 넘어온 풍습으로 여름철 벌레를 물리치기 위해 개를 잡아 삼복 제사를 지낸 것에서 유래했다고 해요. 삼복(三伏)의 복은 '엎드릴 복(伏)'자로 사람이 더위에 못 이겨 개처럼 엎드린 형상을 나타냅니다. 그만큼 더운 날임을 의미하겠죠?

복날에는 왜 삼계탕을 먹을까요?
몸 밖이 덥고 안이 차가우면 위장 기능이 약해져 기력을 잃기 쉽습니다. 닭과 인삼은 열을 내는 음식으로 따듯한 기운을 내장 안으로 불어넣고 더위에 지친 몸을 회복하는 효과가 있어요.



복날에도 식중독이?!

복날에 많이 섭취하는 음식인 백숙, 삼계탕의 원재료로 사용하는 '생닭'. 이 생닭의 *교차오염으로 인하여 '캠필로박터 제주니 식중독' 발생이 증가해요.

* 교차오염

식품과 식품 또는 표면과 표면 사이에서 오염물질의 이동, 조리하지 않은 고기로부터 조리된 또는 즉석식품으로 직·간접적으로 균이 전달되는 것

복날에 식중독을 예방하기 위해서는 다음 세 가지를 꼭 지켜주세요.



캠필로박터 제주니

- ① 생닭과 조리한 음식은 분리하여 보관해 주세요.
- ② 닭고기 세척은 맨 마지막에 해주세요.
- ③ 삼계탕은 충분히 끓여서 먹어요.

※ 출처: 식품안전나라, 네이버 지식백과

여름철 대표

식중독균은?

여름철에 식중독균이 특히 유행하는 이유는 30도를 육박하는 고온, 장마철로 인한 습한 기후, 즉 고온다습한 환경에서 세균이 잘 자라기 때문입니다.

주요 원인 식품과 세균의 종류를 알아볼까요?

비브리오균 	해산물을 날로 먹거나 덜 익혀서 먹을 경우, 피부의 상처 부위와 바닷물이 접촉하는 경우 발생합니다.
살모넬라균 	익히지 않은 육류나 계란에 의해 발생합니다.
병원성대장균 	오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취하거나 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않았을 때 발생합니다.

여름철 식중독 이렇게

예방해요!

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻어요
- ② 냉장, 냉동식품을 올바르게 보관해요
- ③ 충분히 익혀 먹어요.
- ④ 날음식과 조리된 음식은 구분해서 사용해요.
- ⑤ 식재료와 조리기구: 깨끗하게 세척하고 관리해요.
- ⑥ 안전한 장비기 순서를 지켜요.



2024. 6. 28.

시흥가온중학교장[직인생략]