



가 정 통 신 문



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

10월 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	2	3	4
	대체공휴일	멸치흑임자볶음밥(5.6.13) 잔치국수(5.6.9) 왕새우튀김&소스 (1.2.5.6.9.13) 오이지무침(13) 짜먹는요구르트(2)	개천절	재량휴업일
7 생일축하의 날	8	9	10	11
차조밥 바지락미역국(5.6.18) 달콤떡갈새 (1.2.5.6.9.15.16.18) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.) 총각김치(9.13) 단풍케이크(1.2.5.6)	발아현미밥 닭개장(5.6.15) 낙지치즈떡돈육볶음 (2.5.6.10.13) 비름나물무침(5.6) 배추김치(9.13) 라이스초코샌드(2.5)	한글날	혼합잡곡밥(5) 꽃게된장찌개(5.6.8) 돼지갈비죽은지찜 (5.6.9.10.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 총각김치(9.13) 파인애플주스(13)	흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 연어스테이크(1.5.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 백김치(9.13) 배
14	15	16	17	18
차조밥 두부된장찌개(5.6) 돼지훈제&부추무침 (1.2.5.6.10.13) 깻잎무쌈 카야찜파이(1.2.5.6)	차수수밥 북어맑은국(1.5.6) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 막국수(3.5.6.13) 백김치(9.13) 굴	비빔밥(5.6.13.16) 달걀파국(1.5.6.13) 치즈소시지구이(2.5.6.10) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 나박김치(9.13) 마시는요거트(2)	혼합잡곡밥(5) 한우소머리국밥(5.6.16) 광어스테이크(1.5.6.13) 아삭이고추된장무침 (5.6.13) 감자부각(5.6) 배추겉절이(9.13)	날치알김치볶음밥& 달걀프라이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부된장국(5.6) 츄로스 핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9.13), 머스캣코코
21	22	23	24	25
흑미밥 맑은순두부찌개(5.6.9.18) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 새송이파프리카구이(5) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9.13)	차수수밥 우렁된장찌개(5.6.18) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) 진미채고추장무침 (1.5.6.13.17) 파김치(9.13)	자장밥(2.5.6.10.13.16) 유린기(1.2.5.6.13.15) 오이지무침(13) 깍두기(9.13) 산양바나나우유(2)	차조밥 김치콩나물국(5.6.9) 투움바함바스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 웨이감자구이(2.5.13) 총각김치(9.13) 사과	발아현미밥 떡국(1.5.6.16) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 애호박느타리볶음(5) 배추김치(9.13) 독도사랑초코슈(1.2.5.6)
28	29	30	31	
흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13) 그린샐러드&키위드레싱 (1.2.5.6.12.13) 총각김치(9.13) 사과푸딩	기장밥 감자수제비국(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 청경채나물무침(5.6) 파김치(9.13) 플레이노요거트&류줄리 (2.5.6)	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 꼬지어묵국(1.5.6.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 단무지무침 깍두기(9.13) 자몽주스(13)	차수수밥 유부북주머니국 (1.5.6.10.13.16) 돈육버섯불고기 (2.5.6.10.13) 골뱅이채소무침(5.6.13.17) 배추김치(9.13) 파인애플	

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) 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-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.
- ★ 10월 급식일수는 19일입니다.

영양식생활 정보 - 카페인 섭취 바로알기

카페인이란?

커피콩, 차잎, 과나무 열매 등에 들어 있는 **각성 효과**가 있는 성분
식품 및 의약품의 원료로 사용

함유 식품 : **커피, 에너지 음료, 탄산음료, 차, 초콜릿**
의약품(진통제, 감기약, 피로회복제(박카스 등), 다이어트 보조식품 등)

카페인 적정량 섭취시 효과	카페인 과다 섭취시 부작용
“눈이 번쩍 떠지는 느낌” 졸음 쫓는 효과(각성효과)	“가슴이 너무 두근두근해요” 수면 방해, 수면 장애
집중력, 민첩성 증가 숫자에 대한 정확도 상승 충치를 예방 입 냄새 저하 진통제 (아스피린) 보조제	빠른 심장 박동 불안, 두통 신경 예민, 주의 산만 체내 칼슘, 철분 흡수율 저하 위산 분비 증가(위염 등)



고카페인 표시 및
주의 문구 확인!!

[고카페인 주의 문구 확인]
‘고카페인 함유’
‘어린이, 임산부, 카페인
민감자는 섭취에
주의하여 주시기
바랍니다’

[총 카페인 함유량 확인]



출처 : 식품의약품안전처 블로그, 네이버, 미리캔버스, 식품안전정보원

카페인 줄이기 요령
& 두뇌 좋은 음식



◆ 눈 건강 챙기기
: 블루베리, 포도, 당근 주스
◆ 스트레스 관리 식품 섭취
비타민C가 풍부한 귤, 키위나
사포닌 함유 인삼, 홍삼,
항산화 비타민 섭취하기
◆ 두뇌 발달 간식 섭취
불포화 지방산이 많은
견과류, 삶은 달걀 섭취

10월 나라사랑의 날

10월 1일 | 국군의 날 |



국군의 발전을 기념하고,
국군장병들의 사기를
높이기 위해 지정된 날
나라를 지켜주시는
군인분들께 감사하는
마음을 가져봅니다.♥

10월 3일 | 개천절(開天節) | ‘하늘이 열린 날’

단군왕검이 최초의
민족국가인 고조선을
건국을 기념하는 날♥
개천절을 축하하는
마음과 함께 우리나라의
전통 문화와 관련된
음식을 먹어 봅시다.



10월 9일 | 한글날 |



훈민정음(訓民正音)
우리나라의 한글을
만들어 세상에 퍼낸
것을 기념하고, 우리
글자 한글의 우수성을
기리기 위한 날♥
바르고 고운 우리말을
사용해 봅시다.
예) 양념, 맨밥, 닭볶음탕

10월 25일 | 독도의 날 |

전 세계적으로 독도가
대한민국 영토임을
천명(알리는) 날
대한민국 우리땅♥
독도의 특산물로는
오징어, 호박엿,
독도새우 등이 있습니다.



출처 : 국방부 블로그, 민족대백과사전, 나무위키, 미리캔버스, 박문각

2024. 10. 2.

시흥가온중학교장[직인생략]