


<div>교훈: 정직</div> <div></div>	가 정 통 신 문	제2020-107호
		담당: 학생안전체육부
	2020. 9월 식단예정표	경기도 시흥시 매화로 71 ☎ 070-4706-1862

알레르기 정보	1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다.												
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	쌀 (햇토미)	김치 (고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부/콩
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
Mon		Tue		Wed		Thu		Fri					
21(3학년)		22(3학년)		23(3학년)		24(3학년)		25(3학년)					
보리밥 오징어찌개 5.6.8.9.13.17. 동파육식갈비찜 5.6.10.13. 탕평채1.5.6.13.16 배추김치9.13		발아현미밥 김치수제비국 6.8.9.13. 오리춘제 무쌈/소스1.5.13 명엽채우영조림5.6.13 깍두기9.13.		전주비빔밥/약고추장 5.6.10.13.16.18 팽이버섯된장국 5.6.8.9.13 연양식갈비스테이크 1.5.6.10 총각김치9.13 전통식혜		흑미참쌀밥 육개장5.6.8.9.13.16 치즈돈가스/소스 1.2.5.6.10.12.13아삭 이고추무침5.6 석박지9.13. 사과		보리밥 월남쌀국수 1.5.6.16.18 뼈없는닭갈비 5.6.13.15.18 김구이13. 열무김치9.13					
28(2학년)		29(2학년)		30(2학년)									
발아현미밥 황태매운탕 5.6.9.13.16 안동찜닭 2.5.6.8.13.15 애너타리버섯볶음5.6 깍두기9.13		곤드레나물밥 5.6.13.16 유부된장국5.6.8.9.13. 메추리알고추장조림 1.5.6.12.13.16 무조미김/양념간장 5.6.13 배추김치9.13 송편 5.13.		추석연휴									

🍴 식품첨가물은 무엇일까요?

- 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위에서 부패방지, 영양 강화, 착색, 착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.

🍴 식품첨가물은 어디에 사용할까요?

- 유화제 : 두 종류의 액체가 분리되지 않고 잘 섞이게 한다. 예) 아이스크림, 마가린 등
- 감미료, 산미료 : 단맛, 신맛 등이 나게 해 준다. 예) 청량 음료 등
- 보존료(방부제) : 미생물로 인해 변하거나 상하는 것을 막아 준다. 예) 햄, 소시지 등
- 착색제, 발색제 : 색을 먹음직스럽게 해 준다. 예) 햄, 소시지 등
- 착향료 : 다양한 맛을 주어 맛있게 해준다. 예) 바나나맛 우유, 과일 주스 등

* 식품첨가물 이렇게 줄이세요~

 <p>조미료나 인스턴트 음식의 소스 사용을 제한하고 가급적 다시마, 멸치 버섯 등을 이용한 천연조미료를 사용한다.</p>	 <p>인스턴트 식품에 들어있는 청량음료는 하루 3병(750ml)이 넘지 않도록 마신다.</p>	 <p>라면을 끓일 때는 면을 한번 끓는 물에 데쳐 산화방지제와 착색제 등을 제거한다.</p>	 <p>어묵을 뜨거운 물에 데쳐 숯불산 랍툼과 같은 방부제를 제거하고 포장마차에서 파는 어묵의 국물은 가능한 안먹는 것이 좋다.</p>
 <p>햄, 소시지, 스펀과 같은 훈제가공식품은 훈제가공시 사용된 발색제, 산화방지제, 합성보존료가 첨가되어 있기 때문에 끓는 물에 한번 데쳐 사용한다.</p>	 <p>생선통조림은 국물을 버린 후 조리하고, 끓는 물에 데치면 발색제 성분을 희석할 수 있다.</p>	 <p>음식 조리시 조미료(MSG)를 매일 쓰는 것과 같이 한가지 식품첨가물의 섭취량을 늘리지 않도록 한다.</p>	 <p>다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 한다.</p>

2020년 9월 18일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]