



존중하며
함께 성장하는 배움터

가 정 통 신 문

2020.12월~ 2021.1월
식단예정표 및 학교급식 월보

제2020-153호

담당: 학생안전체육부

경기도 시흥시 매화로 71
☎ 070-4706-1862

2020. 12월 식단예정표

Mon	Tue	Wed [잔반없는 날]	Thu	Fri
7	8	9	10	11
가장밥 들깨미역국 5.6.8.9.13. <u>돼지고기버섯불고기</u> 2.5.6.10.13. 숙주미나리무침5.6. 배추김치9.13. 구슬아이스크림1.2.5	흑미찰쌀밥 어묵국1.5.6.8.9.13. <u>오리바베큐김치찌개</u> 5.6.9.13. 탕평채1.5.6.13.16 깍두기9.13. 사과주스5 핫도그(학생만 제공) 1.2.5.6.10.12.13.	<u>곤드레나물밥</u> 5.6.13.16. 유부된장국5.6.8.9.13. 껌바로우마초킹 1.4.5.6.10.12.13.16. 무조미김/양념간장 5.6.13. 배추김치9.13	발아현미밥 오징어찌개 5.6.8.9.13.17. <u>우영잡채</u> 5.6.8.13.16 햄피카타1.2.5.6.10 배추김치9.13 스틱파인애플	혼합잡곡밥5. 참치김치찌개 5.6.8.9.13. <u>편육/쌈장</u> 1.5.6.10.13 깻잎무쌈 미역줄기볶음5.6.13. 총각김치9.13. 요구르트2.
14	15	16	17	18
차조밥 설렁탕/소면5.6.13.16. <u>뼈없는닭갈비</u> 5.6.13.15.18. 감자채볶음5.13 석박지9.13. 구슬아이스크림1.2.5	보리밥 햄모듬찌개 2.5.6.8.9.10.13. <u>가자미살카레튀김</u> 2.5.6.13 유채나물 배추김치9.13. 친환경배	<u>김치볶음밥</u> 1.2.5.6.9.10.13. 14.16.18. 우동국1.5.6.13.16. 계란후라이1.5. 갓김치9.13. 초코볼요거트2.	검정콩밥5. 황태매운탕 5.6.9.13.16. <u>동파육식갈비찜</u> 5.6.10.13. 삼색나물5.6.13. 배추김치9.13. 사과	발아현미밥 뼈감자탕 5.6.8.9.10.13 <u>불낙볶음</u> 5.6.10.13. 감구이13. 총각김치9.13. 반건시13.
21(동지)	22	23	24	25
수수조밥 <u>닭개장</u> 5.6.8.13.15. 삼치무조림5.6.13. 독일식감자부침 1.2.5.6.10.13. 배추김치9.13. 시루떡5.13.	흑미찰쌀밥 건새우어묵국 5.6.8.9.13. <u>돈육김치두루치기</u> 5.6.9.10.13. 애너타리어묵볶음 1.5.6.13.16.18. 깍두기9.13. 청포도/적포도	<u>자장밥</u> 2.5.6.8.9.10.13. 고구마맛탕5.13. 미트볼케첩조림 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치9.13.	보리밥 콩나물된장국5.6.13. <u>간풍기</u> 1.2.5.6.12.13.15.18. 도라지진미채볶음 1.5.6.13.17. 배추김치9.13 <u>우리쌀초코케익</u> 1.2.5.6.	★ ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 성탄절
28	29	30	31	손 씻기!! 감염의 가장 기초적이고 경제적인 해결책입니다
귀리밥 청국장찌개5.8.9.13. <u>돈육찰스테이크</u> 2.5.6.10.12.13. 알감자조림5.6.13. 배추김치9.13. 파인애플	혼합잡곡밥5. <u>낙지연포탕</u> 8.9.13.18 메추리알고추장조림 1.5.6.12.13.16. 도토리묵김치무침 5.6.9.13. 총각김치9.13.	<u>치킨마요밥/소스</u> 1.5.6.13.15. 두부채소된장국 5.6.8.9.13. 참쌀콩멸치볶음 5.6.13. 배추김치9.13 레드향	보리밥 꼬물이만둣국 1.5.6.8.9.10.13. <u>닭감자매콤조림</u> 5.6.13.15. 콩나물무침5.6. 깍두기9.13. 맛밤	

♻️ 우리학교는 천연조미료(다시멸치, 다시마, 양파, 무등)로 육수를 만들고 있습니다.

♻️ 매주 식재료원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

♻️ 본 식단은 학교사정과 물가변동에 따라 변경 될 수 있습니다.

2021. 1월 식단예정표

알레르기 정보	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 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) 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.													
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	자세한 원산지 표시 및 영양량은 급식관리실 게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.													
	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
4	5	[잔반없는 날]	7	8
현미잡쌀밥 짬뽕국 5.6.8.9.13.17.18 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. 치즈계란말이1.2.5.13. 깍두기9.13.	보리밥 감자수제비국 1.5.6.9.13.18. 제육볶음 5.6.10.13. 양배추쌈/쌈장1.5.6.13 배추김치9.13. 방울토마토 12. 맛밤	전주비빔밥/약고추장 5.6.10.13.16.18 바지락살미역국 5.6.8.9.13.18 떡갈비조림 2.5.6.10.12.13 동치미9.13 방울증편 13.	흑미잡쌀밥 유부된장국 5.6.8.9.13. 새우까스/소스 1.2.5.6.9.13.16.18 건파래볶음5.13. 봄동겉절이13.	잡쌀밥 돼지갈비김치찌개 5.6.8.9.10.13. 오리훈제채소무침 1.4.5.13. 방울어묵볶음 1.5.6.13. 깍두기9.13. 브라우니케익 1.2.5.6.



**추워지면 어김없이 나타나는
노로바이러스
(Norovirus)**

□ 발생특징

- 노로바이러스 감염증은 노로바이러스에 의한 바이러스성 위장염으로 나이와 관계없이 감염될 수 있으며, 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

□ 감염경로

- 감염자 대변 또는 구토물에 의해서 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취
- 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염

□ 주요특징

- 소량의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 매우 높으며, 24~48시간 잠복기가 있습니다.

□ 언제 가장 조심해야 할까요?

최근 5년('15년~'19년)간 노로바이러스 발생 동향은 주로 기온이 낮아지는 11월부터 시작하여 겨울철에 발생하고 있습니다.

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
46	20	38	22	25	12	3	12	6	13	27	38
469	300	1,161	637	603	295	84	358	220	260	470	717

□ 주요 예방법은 무엇일까요?

- 굴, 지하수 등은 비가열 섭취를 피하고, 85℃ 온도에서 1분 이상 가열해 섭취합니다.
- 비누(가급적 물 비누)를 사용하여 식사 전·후로 흐르는 물에 30초 이상 손을 깨끗이 씻습니다.

[출처: 식품의약품안전처, 경기도교육청]

2020년 12월 7일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]