

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) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다.
특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.

우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. 주별 식재료원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.													
	쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지/ 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부,콩/ 가공품	다량어
	국내산	국내산	국내산/ 국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	중국산, 베트남산	러시아산	국내산	국내산/ 중국산	국내산	국내산	국내산/ 중국산	원양산

Mon	Tue	Wed 수요일은 다 먹는날	Thu	Fri
------------	------------	--------------------------	------------	------------


*음영표시는 학생들의 신청메뉴입니다.

<p><급식실에서 지켜주세요></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 식사 전 손 씻고 소독하기 2. 급식실 이용 시 마스크 착용 (밥을 받고 식사 시 만 벗기) 3. 음식물은 급식실 밖으로 가져가지 않고 급식실 내에서만 먹기 4. 학년별, 반별로 정해진 시간에 줄서기(새치기 금지) 5. 운동화 신고 급식실 오지 않기 6. 개인 물병 지참하기 				<p>1일</p> <p>낙차칼슘밥 소고기당면국(5.6.8.9.13.16.) 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 노각생채(5.6.13.) 백김치(19.) 골드파인애플</p>
---	--	--	--	---

<p>4일 <7월 생일 축하의 날></p> <p>발아현미밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 동파육식갈비찜(5.6.10.13.) 뮤즐리멸치볶음(2.5.6.13.) 배추김치(9.) 수박모양롤케이크(1.2.5.6.10.)</p>	<p>5일</p> <p>차조밥 닭개장(5.6.15.16.) 달고기까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.) 간장떡볶이(5.6.16.) 오이김치(9.) 청포도</p>	<p>6일</p> <p>땡초고기볶음밥(1.5.6.10.13.) 물냉면(1.3.5.6.13.16.) 연양식불고기(1.5.6.10.15.18.) 파채무침(13.) 깍두기(9.)</p>	<p>7일 <잔반 이벤트 행사></p> <p>발아현미밥 감자고추장찌개(5.6.13.16.) 베이컨안심치킨(1.2.6.15.18.) 고구마줄기볶음(5.6.13.14.16.18.) 배추김치(9.) 자두</p>	<p>8일</p> <p>제육강된장비빔밥(1.5.6.10.13.16.) 황태콩나물국(1.5.6.13.18.) 울외장아찌무침(13.) 나박김치 애플망고치즈빙수(1.2.5.6.13.)</p>
--	---	---	---	--

<p>11일</p> <p>홍국쌀밥 오이냉국(5.6.13.18.) 치킨난반(1.2.5.6.13.15.16.18.) 청포묵김치무침(5.6.9.13.) 깍두기(9.) 모듬부각(5.6.)</p>	<p>12일</p> <p>차수수밥 호박익된장국(5.6.) 오징어돈육불고기(5.6.10.17.18.) 콩나물무침(5.6.) 충각김치(9.) 쌀떡양념구이(5.6.12.)</p>	<p>13일 <중국음식 체험의 날></p> <p>달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 마라탕(순한맛)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 단무지오이무침(13.) 배추김치(9.)</p>	<p>14일</p> <p>옥수수쌀밥 소고기무국(5.6.8.9.13.16.) 고등어카레구이(5.6.7.) 소시지푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.15.16.) 오이김치(9.) 아오리사과</p>	<p>15일 <미리 먹는 초복 음식></p> <p>녹두밥 닭다리삼계탕(13.15.) 메밀김가루국수(3.5.6.) 배추김치(9.) 과일화채(2.11.)</p>
---	---	--	--	--

<p>18일</p> <p>토마토미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 보리누룽지송송 플랫삼각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오이피클(13.) 깍두기(9.) 사과주스(13.)</p>	<p>19일</p> <p>여름 방학식</p>	<p>학교급식은 교육이며 공동체 생활입니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 편식교정 등 바람직한 식생활 습관 형성 - 공동체 생활을 위한 올바른 식사예절, 감사·이해·배려의 마음을 배양 - 합리적이고 균형 잡힌 영양 공급으로 학생들의 건강 향상 도모
---	--	---



음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개, 삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인거, 알고 있었나요?
환경을 살리는 음식물쓰레기 줄이기 같이 동참해주세요!

출처: 환경관리공단

1 더위야 물러가라, '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다.

우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요.

조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. 빙표를 가지고 얼음 창고인 '장빙고'로 가면 얼음을 받아 갈 수 있었다고 합니다.



복날하면 생각나는 대표적인 음식 <삼계탕>!

왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹되었을까요?



동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜 주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.

출처 : 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

올해의 삼복은 언제일까?

절일	일자(양력)
삼복날	초복 7월 16일
	중복 7월 26일
	말복 8월 15일

2 여름철 불청객, '식중독'

식중독이란?

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해 물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다.

어떤 증상이 생길까요?

식중독의 증상은 원인에 따라 다양하게 나타납니다. 대표적으로는 설사, 구토, 복통 또는 열이 나는 증상이 생겨요.

복날 식중독 예방 방법은?

- ✓ 생닭을 씻을 때, 주변에 물이 튀지 않도록 주의!
- ✓ 생닭을 씻은 후, 주변 세척·소독을 철저히 하세요!
- ✓ 생닭과 다른 재료는 칼·도마를 구분해서 사용!
- ✓ 중심 온도를 75℃에서 1분 이상 완전히 익히기!

출처 : 식품의약품안전처

3 세계 음식 체험 날 - 중국

- 달걀볶음밥

중국에서 가장 흔하게 먹는 볶음밥은 계란 볶음밥이다. 파, 계란 및 소금 등 양념을 넣고 볶아낸 것으로 담백한 맛이 난다. 달걀 알레르기 학생은 흰 밥을 요청하세요.

- 마라탕

중국의 마라탕은 쓰촨성 니우화(牛华)라는 지역에서 시작된 음식이다. 야채, 고기 등에 마라(麻辣)라는 얼얼한 맛을 내는 중국 향신료를 이용해 만든다. 학교급식에서는 순한맛 마라탕으로 만나보세요.

- 꺾바로우

감자 전분으로 튀김옷을 입힌 돼지고기를 기름에 튀겨서 새콤달콤한 소스를 부어 먹는 중국 둥베이 지역 요리이다.

2022년 6월 29일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]