



# 2022년 11월 식단예정표

학생안전체육부  
☎ 070-4706-1862

**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	다랑어
	국내산	국내산	국내산 /호주, 뉴질랜드	국내산	국내산	국내산	중국산, 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산 (캔)

Mon	Tue	수요일은 다 먹는 날	Thu	Fri
	1일	2일	3일	4일
	귀리밥 모듬된장국(5.6.13.18.) 돈육고추장구이(5.6.10.13.) 우렁쌈장&양배추쌈(5.6.13.) 배추김치(9.) 골드키위	달걀등뼈샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 불고기낙지죽(16.) 미키감자크로켓(1.5.6.12.) 황도샐러드(1.2.5.11.12.13.) 깍두기(9.) 딸기바나나라떼(2.)	칼슘찜쌀밥 차돌배춧국(5.6.16.) 닭카레스튜(2.5.6.12.13.15.16.18.) 시금치게맛살무침(1.5.6.8.) 오이김치(9.) 사과	차수수밥 두부고추장찌개(5.6.9.13.) 사과드레싱연어구이(1.2.5.13.) 돈육숙주볶음(5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.) 스마일호떡(1.2.5.6.)
7일 11월 생일 축하의 날	8일	9일	10일 급식 환경 지킴이 날	11일 농업인의 날(가래떡 데이)
발아현미밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 순살갈치튀김(5.6.) 연두부&양념간장(6.13.) 배추김치(9.) 생일축카롱(1.2.5.6.)	기장밥 들깨수제비(5.6.) 오리훈제&머스터드, 반달무쌈(1.2.5.6.) 청포묵무침(1.5.6.13.) 총각김치(9.) 단감	목살필라프(1.5.6.10.12.13.16.18.) 유부장국(5.6.8.9.13.18.) 사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 갈릭드레싱샐러드(1.2.5.12.13.) 깍두기(9.)/캐플주스	클로렐라밥 순대국(2.5.6.10.13.16.) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8.9.10.13.) 오이부추무침(13.) 석박지(9.) 아이스크림(1.2.5.)	비빔밥(볶음고추장)(5.6.13.16.18.) 물떡어묵국(1.5.6.9.) 생울함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 식혜
14일	15일	16일	17일	18일
흑미밥 참치우거지탕(5.6.13.) 파닭(1.5.6.13.15.) 브로콜리참깨소스무침(4.5.6.) 깍두기(9.) 바나나	녹차칼슘밥 홍합맑은국(18.) 간장대패볶음(5.6.10.13.18.) 매콤팽이버섯구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 골드파인애플	콩나물밥&부추장(5.6.13.16.18.) 한우갈비탕(5.6.13.16.) 크리스피두부스틱(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 석박지(9.) 블루베리크림치즈찰떡(2.6.)	재량휴업일 (수능)	하이라이스(2.5.6.12.13.16.) 비프퀘사디아(2.5.6.12.13.16.) 리코타치즈샐러드(2.12.13.) 깍두기(9.) 초코미숫가루라떼(2.5.)
21일	22일	23일	24일 시흥 로컬푸드 체험의 날	25일
홍국쌀밥 시금치건새우된장국(5.6.9.13.) 치즈덮은함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 메쉬드포테이토(1.2.5.6.10.13.) 오이김치(9.) 굴	가바쌀밥 짬뽕순두부탕(5.6.9.10.13.17.18.) 동파육(5.6.10.13.18.) 청경채버섯볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 곰돌이쿠키(1.2.5.6.)	베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13.18.) 맑은장국(1.5.6.9.13.16.) 구운야채구이(2.5.6.) 바비큐폭립(2.5.6.10.12.13.16.) 구운야채구이(2.5.6.) 총각김치(9.) 포도주스(13.)	햇토미 쌀밥 오이도해물칼국수(5.6.9.13.17.18.) 연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 숙주미나리무침(13.) 깍두기(9.) 블루베리그레놀라요거트(2.5.6.)	조각서리태밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 삼치마요구이(1.2.5.6.) 소시지어묵볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 백김치(19.)
28일	29일	30일	♥11월 24일은 시흥 로컬푸드 체험의 날♥	
카레라이스(2.5.6.10.) 공룡치킨(1.2.5.6.15.) 오이지무침(13.) 배추김치(9.) 오렌지주스(13.) 정답콕!포크쿠키(1.2.5.6.)	핫도그샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 게살스프(1.5.6.8.13.18.) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) 힘내삼주스(13.)	시험기간 비급식	1. <b>햇토미:</b> 점심시간에 먹는 밥은 하상동에서 제초제를 뿌리지 않고 우렁이를 풀어서 친환경 농법으로 키운 쌀 2. <b>연근:</b> 장곡동, 하상동에서 키운 연근은 친환경 농법으로 길러 영양이 풍부합니다. 3. <b>미나리:</b> 구릉지 논에서 깨끗한 저수지 물을 이용해서 재배한 미나리는 비타민이 많이 함유되어있다. 4. <b>블루베리:</b> 월곶동 농장에서 키운 블루베리는 달콤새콤한 슈퍼푸드입니다.	

# 11월 영양소식지(비대면 급식 모니터링)

## 식재료 검수



국내산 한우 1등급/돼지 1등급(냉장)



국내산 오징어



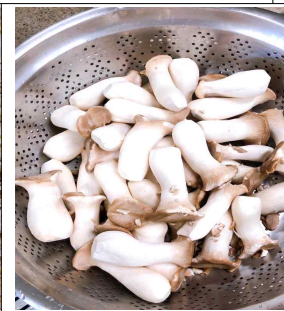
시흥 햇토미 쌀  
(우렁이 농법 재배)



친환경 잡곡  
현미/찹쌀



국내산 콩나물



친환경 새송이버섯  
(고양)



친환경 양파  
(양평)



친환경 당근(용인),  
양송이버섯(보령)



당일 입고 식재료  
친환경 인증마크

## 조리



새송이버섯떡갈비 조리  
중심온도(75도 이상) 체크



전주식콩나물국  
염도 0.7%

## 배식



급식실 좌석  
(칸막이 설치,  
지정좌석제)



학생배식량  
(밥, 전주식콩나물국,  
새송이버섯떡갈비&소스,  
메추리알고추장조림, 오이김치,  
김구이)

## 학교급식 안내

1. 학교급식은 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족시키며, 올바른 식생활 습관 형성에 도움을 줄 수 있는 식품으로 구성하고 있습니다.
2. 학교급식의 영양관리기준은 교육부령에 따라 정해진 비율에 맞게 식단을 구성합니다.
3. 학교에서 사용하는 친환경 농산물은 농약이나 화학비료를 사용하지 않거나 최소량만 사용한 농산물입니다.
4. 쌀(농약잔류, 중금속), 수산물(방사능, 중금속)은 안전성 검사를 거친 안전한 식재료를 사용합니다.

2022년 10월 31일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]