



2023학년도 5월 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 주의 바랍니다.

우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지
아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.
주별 식재료 원산지 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	두부콩	다랑어
국내산 (시흥)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산, 태국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산, 인도네시아산

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1일 <5월 생일 축하의 날>	2일	수요일은 다 먹는 날 3일	4일 <체육한마당>	5일 어린이날
수수초밥 들깨미역국(5.6.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 썩갠두부무침(5.13.) 배추김치(9.) 생크림크로플(초코)(1.2.5.6.13.)	차조밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 허니간장치킨(2.5.6.12.13.15.16.18.) 파래자반볶음(5.13.) 총각김치(9.) 버터옥수수바(1.2.5.6.12.13.)	참치야채비빔밥(1.5.6.9.13.) 달걀파국(1.5.6.13.) 아몬드또띠아칩(2.5.6.13.) 오이지무침(13.) 깍두기(9.) 샤인머스켓주스(13.)	불고기버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 시리얼&우유(2.5.6.) 하트감자튀김(1.2.5.6.12.) 코울슬로샐러드(1.2.5.6.12.13.) 오이피클(13.)	
8일	9일	10일	11일	12일
혼합잡곡밥(5.) 모듬된장국(5.6.13.16.18.) 타워함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 미역줄기볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 사과	옥수수쌀밥 백짬뽕국(5.6.9.13.16.17.18.) 탕수육(1.5.6.10.) 청경채새우살볶음(5.6.9.13.18.) 오이김치(9.) 누룽지튀김(13.)	우영멸치김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 우동(1.5.6.9.13.16.) 콘치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 케요네즈샐러드(1.5.12.13.) 깍두기(9.)	칼슘찜쌀밥 공비지찌개(5.9.10.13.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 게맛살채소생채(13.18.) 총각김치(9.) 마시는워터젤리(13.)	발아현미밥 소고기무국(5.6.8.9.13.16.) 간장돈육볶음(5.6.10.13.18.) 우렁쌈장&양배추쌈(5.6.13.) 하트달걀타르트(1.2.5.6.)
15일	16일	17일 <인도 음식 체험의 날>	18일	19일
녹차칼슘밥 소고기샤브국(5.6.16.) 코다리떡강정(2.4.5.6.12.13.16.18.) 시금치들깨무침(5.6.) 배추김치(9.) 감사쿠기(1.2.5.6.)	조각서리태밥(5.) 육개장(1.5.6.13.16.) 백순대볶음(2.5.6.10.13.16.) 연두부(양념간장)(5.6.13.) 열무김치(9.) 참외	마크니카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 탄두리닭다리구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 인도난(1.2.5.6.) 깍두기(9.) 수제망고라씨(1.2.5.6.)	귀노아밥(5.) 고추장찌개(5.6.9.13.) 모듬장조림(1.5.6.10.13.18.) 감자베이컨부침(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.)	보리밥 열무된장국(5.6.13.) 낙삼새볶음(낙지,삼겹,새우)(2.5.6.9.10.13.) 당면콩나물무침(5.6.13.) 오이김치(9.) 골드키위
22일	23일	24일	25일 <경기 음식 체험의 날>	26일
통밀쌀밥(6.) 미역장국(5.6.) 고등어고추장구이(5.6.7.12.13.) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16.) 총각김치(9.) 아이스크림(1.2.5.)	옥수수쌀밥 황태감자국(5.6.13.18.) 목살찜스테이크(2.5.6.10.12.13.16.) 칠리베이컨샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 골드파인애플	제육덮밥(2.5.6.10.12.13.) 유부썩갠된장국(5.6.) 떠먹는고구마피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 마시는요거트(2.)	시흥 햇토미 쌀밥 의정부 부대찌개(2.5.6.9.10.13.16.18.) 수원 갈비치킨(1.5.6.13.15.) 시흥 숙주미나리무침(13.) 백김치(19.)	차조밥 감자옹심이국(5.6.8.9.13.18.) 등그랑뎡(1.2.5.6.10.12.15.16.) 통곡물멸치볶음(2.5.6.13.) 파김치(9.) 멜론
29일	30일	31일 <바다의 날>	*점심시간 나온 후식 쓰레기는 급식실에서 버리고 가기*	
대체휴일	홍국쌀밥 순두부들깨탕(5.6.9.13.18.) 꿀마늘보쌈&반달무쌈(5.6.10.13.) 영양부추무침(5.6.13.16.) 깍두기(9.) 요거트푸딩	한우콩나물 톳밥(5.6.13.16.) 흰수염고래 어묵국(1.5.6.13.) 릉새우꼬치(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 미역국수무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 김구이(13.)		

봄철 식중독, 미리 알아보고 함께 조심해요

가정의 달을 맞이해서 친구, 가족과 함께 소풍을 가기로 약속한 우리!

오래간만에 나들이하러 간다는 생각에 들떠

① 새벽같이 일어나 갓 지은 뜨거운 밥으로

② 김밥 도시락을 만들었습니다.

직접 만드는 김밥이라서 모두 함께 나누어 먹고

싶은 마음에 한가득 만들었지요.

③ 길가에 핀 꽃도 보고, 맑게 갠 하늘도 감상하면서 즐겁게 뛰어놀다가 배가 고파진 우리는 아침에 만들어 ④ 가방 속에 넣어둔

도시락을 먹었습니다.

즐거운 여행을 마치고 집에 돌아왔는데, 갑자기 배가 살살 아픈 게 아니겠어요? 이런, 저만 그런 게 아니라 ⑤ 도시락을 먹은 우리

모두 병원을 갔더니 의사 선생님께서 식중독이라고 하셨습니다.

상자 속 글을 읽고 우리가 식중독에 걸린 이유가 아닌 것은 무엇인지 이야기해봅시다.

봄철 나들이를 가기 전에 도시락을 준비할 때는 재료를 잘 식힌 후에 먹을 만큼의 적은 양만 만듭니다. 또 만든 음식은 아이스박스나 서늘한 곳에 보관해야 합니다. 그리고 음식을 만든 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋습니다.

5/10 바다식목일, 5/31 바다의 날

4월에는 나무를 심어서 숲의 소중함을 깨닫는 식목일이 있었다면, 다가오는 5월에는 바다식목일과 바다의 날이 있습니다.

바다식목일은 매년 5월 10일로 바닷속에 해조류를 심어 바다의 사막화를 막기 위해 노력하는 날이고, 바다의 날은 매년 5월 31일로 바다 관련 산업의 중요성과 의의를 높이는 날입니다.

우리가 급식으로 흔하게 만날 수 있는 미역, 다시마 등도 모두 해조류에 포함됩니다. 해조류는 바닷속에 살면서 햇빛을 통해 광합성을 하는 식물들을 말합니다. 그래서 바다 깊이에 따라 다른 색을 나타내서 '바다' 하면 떠오르는 알록달록한 바다숲이 만들어지는 거랍니다.



이런 해조류들은 광합성을 통해서 이산화탄소를 흡수해서 산소를 내뿜는데, 이러한 방법으로 지구온난화를 예방할 수 있습니다. 또, 영화 속에 나오는 흰동가리처럼 바닷속 많은 생물에게 소중한 집과 먹이가 되어주기도 한답니다.

그런데 최근 플라스틱 사용이 늘어나면서, 소중한 바다숲이 사라지고 있습니다. 바다숲과 바다생물들을 생각하면서 내가 할 수 있는 환경 보호를 해보는 건 어떨까요?

2023년 4월 27일

시흥매화중학교장 [직인생략]