



2023학년도 11월 식단예정표

학생안전체육부
☎ 031-8042-2754

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|---|-----|---------------|----------------|--|
| 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) | 소, 돼지, 닭, 오리고기/가공품 | 낙지, 주꾸미 | 명태(동태, 코다리) | 고등어 | 오징어/ 가공품 | 꽃게 | 참조기 | 두부, 콩 /가공품 | 다량어 /가공품 | 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 아귀, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세 |
| | 국내산 (시흥) | 국내산 | 국내산 | 국내산, 중국산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산, 인도네시아산 | 국내산 |
| 월 | 화 | | 수 수요일은 다 먹는 날 | | 목 | | 금 | | | | | |
| 학교 축산물 이력번호 조회 (아래 QR코드를 읽으면 우리 학교에서 사용하는 축산물 정보를 확인할 수 있습니다.)  | | | 1일 | | 2일 | | 3일 | | | | | |
| | | | 제육강된장비빔밥(5.6.10.13.16) 들깨무채국(5.6) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이김치(9) 캐플주스 | | 차조밥 달걀파국(1.5.6) 닭고기데리야끼조림(5.6.13.15) 소라살야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 군밤구이 | | 녹차칼슘밥 짬뽕순두부탕(5.6.9.13.17.18) 탕수육맛탕(5.6.10.12.13.18) 숙주새콤무침(13) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) | | | | | |
| 6일 <11월 생일 축하의 날> | | 7일 | | 8일 | | 9일 <시흥 로컬푸드 체험의 날> | | 10일 | | | | |
| 오색쌀밥 전복미역국(5.6.18) 동파육식갈비찜(5.6.10.13) 청경채사과무침(13) 깍두기(9) 인절미 크로와상(1.2.4.5.6) | | 귀리밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 연두부샐러드(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 | | 돈가스마요덮밥(1.5.6.10.13) 맑은콩나물국(5.6) 매콤어묵꼬치(1.5.6.13) 꿀치즈토마토(2.12) 오이김치(9) | | 햇토미연잎쌀밥 오이도 해물칼제비(5.6.9.13.17.18) 연근떡갈비(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추겉절이 블루베리그라놀라요거트(2.5.6.13) | | 비빔밥(볶음고추장)(5.6.16) 유부배추국(5.6) 쌀떡양념구이(5.6.12.13) 깍두기(9) 미숫가루라떼(5) | | | | |
| 13일 | | 14일 | | 15일 | | 16일 | | 17일 | | | | |
| 귀리밥 꼬꼬떡국(5.6.15) 대패삼겹콩나물볶음(5.6.10.13) 청포묵김치무침(5.6.9.13) 오이김치(9) 골드키위 | | 발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.17.18) 등심찜스테이크2(1.2.5.6.10.12.13.16) 츄러스고구마맛탕(1.2.5.6.13) 배추김치(9) | | 칼슘찜쌀밥 쫄우동(1.5.6.9.13) 바사삭닭다리구이(2.5.6.12.13.15.16) 케요네즈샐러드(1.5.12.13) 깍두기(9) 건망고요거트(2.13) | | 대학수학능력시험 | | 완두콩밥 한우국밥(5.6.16) 야채달걀말이(1) 양파부추무침(13) 석박지(9) 바다친구들찜빵(1.2.5.6) | | | | |
| 20일 | | 21일 | | 22일 | | 23일 | | 24일 | | | | |
| 클로렐라밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오리불고기(5.6.13) 무청시래기볶음(5.6) 깍두기(9) 푸실리꿀강정(1.5.6.13) | | 목살필라프(5.6.10.12.13.16.18) 게살스프(1.5.6.8) 행운의네잎클로버함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 감말랭이과일샐러드(1.2.5.12) 나박김치(9) | | 자장밥(2.5.6.10.13.16) 닭꼬치(5.6.13.15) 단무지오이무침(13) 배추김치(9) 마시는요거트(2) | | 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 미역장국(5.6) 차돌떡볶이(1.5.6.10.13.15.16) 감자튀김(갈릭소스)(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 샤인머스켓 | | 혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 고등어레몬구이(7) 만두오꼬노미야끼(1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 황금향 | | | | |
| 27일 | | 28일 | | 29일 | | 30일 | | | | | | |
| 녹두밥 바지락된장국(5.6.18) 간장닭볶음(5.6.13.15.18) 고구마치즈구이(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 골드파인애플 | | 기장밥 소고기낙지전골(5.6.13.16) 매콤사태찜(5.6.10.13) 마늘종진미채무침(5.6.13.17) 깻잎김치(9) 플라워파이(1.2.5.6.13) | | 마제소바(1.3.5.6.9.10.12.13.18) 맑은장국(1.2.5.6.9) 새우튀김(1.2.5.6.9) 꼬들무장아찌무침(13) 오이김치(9) 과일푸딩 | | 가바쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 가자미구이&콘소스(1.2.5.6.13) 파래자반볶음(13) 백김치(9) 딸기바나나라떼(2) | | | | | | |

11월 급식영양소식지

로컬푸드

장거리 운송과정을 거치지 않은, 그 지역에서 생산된 농산물

- ✔ 유통과정이 짧아져, 불필요한 온실가스 생산을 막을 수 있어요
- ✔ 가까운 거리에서 오기 때문에 신선한 농산물을 먹을 수 있어요
- ✔ 생산자 표시를 통해 신뢰성 높은 물건을 구매할 수 있어요

시흥 로컬푸드 체험의 날

11/9(목)



햇토미 쌀밥

시흥시 하상동에서는 친환경 햇토미 쌀을 생산합니다.
점심시간에 먹는 밥은 제초제를 뿌리지 않고 우렁이를 풀어서
친환경 농법으로 키운 쌀입니다.



오이도해물칼제비

시흥의 대표 관광지 중 한 곳인 오이도에서 만날 수 있는 대표 먹거리로
칼제비는 칼국수와 수제비를 합친 음식입니다.



수제연근떡갈비

장곡동 연근농장에서 생산한
연근은 땅은 기운을 고스란히
품고 있는 뿌리채소입니다.



블루베리그레놀라요거트

시흥 대표특산물 중 하나인 포
도와 함께 블루베리는 월곶동
농장에서 키워 새콤달콤한 맛이
특징입니다.

우리의 건강을 지키는 로컬푸드 소비의 실천!

2023년 10월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]