



존중하며
함께 성장하는 배움터

가 정 통 신 문

2021.12월~ 2022.1월
식단예정표 및 학교급식 월보

제2021-141호

담당: 학생안전체육부

경기도 시흥시 매화로 71
☎ 070-4706-1862

2021. 12월 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.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
☞ 우리학교는 천연조미료(다시말치, 다시마, 양파 무 등)로 육수를 만들고 있습니다. ☞ 매주 식재료원산지 및 영양표시제 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고하시기 바랍니다. ☞ 본 식단은 학교사정과 물가변동에 따라 변경 될 수 있습니다.		수요일은 다 먹는날		
		1	2	3
		<u>나시고령볶음밥</u> 5.6.9.13.15.18. 유부된장국5.6.8.9.13. 스프링롤 1.5.6.8.9.10.16.18. 깍두기9.13. 요구르트2.	보리밥 쇠고기미역국 5.6.8.9.13.16. <u>관풍기</u> 1.2.5.6.12.13.15.18. 숙주미나리무침5.6. 배추김치9.13.	현미참쌀 해물탕 5.6.8.9.13.17.18. <u>우영잡채</u> 5.6.8.13.16. 참쌀콩멸치볶음5.6.13. 배추김치9.13. <u>호두다르트</u> 1.2.5.6.14.
6	7	8	9	10
기장밥 건새우콩나물국 5.6.8.9.13. <u>제육볶음</u> 5.6.10.13. 꿀치즈토마토샐러드 1.2.5.6.12. 배추김치9.13.	흑미참쌀밥 <u>신초교탕</u> 8.9.13.15. 삼치무조림5.6.13. 독일식감자부침 1.2.5.6.10.13. 깍두기9.13. 스틱파인애플	<u>칼국수</u> 2.5.6.9.18. 후식보리밥+ 열무김치무생채9.13. 새송이약고추장 5.6.13.16. 복만두1.5.6.10.16.18. 배추김치9.13. <u>요거특(링,초코볼)</u> 2.	발아현미밥 황태매운탕 5.6.9.13.16 <u>귀바로우탕수/레몬소스</u> 1.5.6.10.13. 도토리묵김치무침 5.6.9.13. 총각김치9.13.	밤밥 사골우거지탕 2.5.6.9.13.16.17.18. <u>오삼불고기</u> 5.6.10.13.17. 명엽채우엉조림 5.6.13. 배추김치9.13. 배
13	14	15	16	17
차조밥 쇠고기낙지전골 5.6.8.9.13.16. <u>배없는닭갈비</u> 5.6.13.15.18. 청포묵무침5. 배추김치9.13. 바나나	현미참쌀밥 두부채소된장국 5.6.8.9.13. <u>모듬카츠/머스타드소스</u> 1.2.5.6.9.10.13.15.18 돈육두반장숙주볶음 5.6.10.12.13.18. 배추김치9.13.	<u>김치볶음밥</u> 1.2. 5.6.9.10.13.14.16.18. 계란파국1.5.6.8.9.13. 김자반스틱5. 햄피카타1.2.5.6.10. 깍두기/파김치9.13.	<u>카레라이스</u> 2.5.6.8.9.10.13. 떡갈비조림 2.5.6.10.12.13. 배추김치9.13. <u>핫도그</u> 1.2.5.6.10.12.13.	보리밥 육개장5.6.8.9.13.16. <u>가자미살카레튀김</u> 2.5.6.13. 진미채고추장볶음 1.5.6.13.17. 석박지9.13. 샤인머스켓
20	21	22	23	24
흑미참쌀밥 꼬치어묵국 1.5.6.8.9.13. <u>오리바베큐김치찜</u> 5.6.9.13. 삼색나물 5.6.13. 깍두기9.13.	차수수밥 햄모듬찌개/꼬들면 2.5.6.8.9.10.13. <u>돈육메추리알장조림</u> 1.5.6.10.13. 미역줄기볶음5.6.13. 배추김치9.13.	<u>해시라이스</u> 1.2.5.6.10.12.13. 채어묵파프리카볶음 1.5.6.13.18. 배추김치 9.13. <u>사과쥬스</u> 5. 시루떡5.13.	검정콩밥5. 들깨수제비국 1.5.6.9.13.18 <u>마파두부</u> 5.6.10.12.13. 알감자조림5.6.13. 총각김치9.13. <u>레드향</u>	참쌀밥 버섯된장국5.6.13. <u>목살스테이크/구운채소</u> 1.2.5.6.10.12.13. 15.16 김구이13. 배추김치9.13. 크리스마스케익1.2.5.6
27	28	29	30	31
혼합잡곡밥5. 오징어찌개 5.6.8.9.13.17. <u>채소계란찜</u> 1.2.13. 야채쫄면무침1.5.6.13. 배추김치9.13. <u>우리밀찜빵</u> 1.2.5.6.13.	보리밥 쇠고기무채국 5.6.8.9.13.16. <u>매운돼지갈비찜</u> 5.6.10.13. 애느타리버섯볶음5.6. 배추김치9.13. 사과	<u>치킨마요밥/소스</u> 1.5.6.13.15. 근대된장국 5.6.8.9.13. 울외장아찌무침13. 배추김치9.13. 단감	귀리밥 <u>돈육김치찌개</u> 5.6.8.9.10.13. 비엔나소시지볶음 2.5.6.10.12.13. 방울어묵볶음1.5.6.13. 총각김치9.13.	<u>삼색소보루덮밥</u> 1.5.6. 9.10.13.14.16.18. 팽이버섯된장국 5.6.8.9.13. 단무지 떡볶이1.2.5.6.13. <u>야채튀김/김말이</u> 1.5.6.18.

2022. 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 주의**를 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
3	4	수요일은 다 먹는날 5	7	8
현미잡쌀밥 새알심만둣국 1.5.6.8.9.10.13. <u>돈육잡스테인크</u> 2.5.6.10.12.13. 유채나물 배추김치9.13.	기장밥 감자미역국5.6.13. <u>고구마치즈를까스/소스</u> 1.2.5.6.10.12.13. 봄동겉절이13. <u>딸기품은생크림와플</u> 1.2.5.6.	<u>오리훈제볶음밥</u> 5.6.13.18. 김치콩나물국 5.6.8.9.13. 아몬드멸치볶음5.13. 깍두기9.13. 디저트세트1.2.5.6.	졸, 종업식	손 씻기!! 감염의 가장 기초적이고 경제적인 해결책입니다 

GMO?

우리 학교는 Non-GMO!

◆ GMO란?

GMO(Genetically Modified Organism)란 유전자 조작 또는 재조합 등의 기술을 통해 재배·생산된 농산물을 원료로 만든 식품을 말합니다.

유전자란 생명체의 특징을 담고 있는 유전 정보를 전달하는 인자로 머리카락 색깔, 키, 혈액형, 생김새 등이 유전자에 따라 결정됩니다. 즉 유전자 재조합이란 한 생명체의 유전자를 다른 생명체의 유전자와 결합하여 원하는 특징을 가지도록 만드는 일입니다. 이런 기술로 만들어진 식품을 유전자 재조합 식품이라고 합니다.

◆ GMO 문제점

세계 최초의 유전자 재조합 식품은 1994년에 미국에서 개발된 ‘무르지 않는 토마토’입니다. 그 뒤 유전자를 재조합한 옥수수, 콩, 감자 등이 계속 개발됐습니다. 하지만 유전자 재조합 식품은 유전자를 조합하면서 어떤 물질이 만들어지는지 정확하게 알 수 없어 그 과정에서 해로운 물질이 생길 수 있다고 합니다. 그러므로 사람이 유전자 조작 식품을 먹으면 예상치 못한 문제가 생길 수도 있고, 새로운 종류의 식물이기 때문에 기존의 생태계를 파괴할 가능성이 있어 예상치 못한 환경 문제를 일으킬 수 있습니다.

◆ 우리 학교에서는 어떤 **Non-GMO** 제품을 사용하고 있을까요?

		
고추장	된장	간장
		
콩나물	숙주나물	두부
		
옥수수콘	조청	식용유

2021년 11월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]