



2023학년도 6월 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	두부.콩	다랑어
국내산 (시흥)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산/ 국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산 ,인도네시아산

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		수요일은 다 먹는 날	1일 <6월 생일 축하의 날>	2일
			오색쌀밥 황태미역국(5.6.13.18.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 잡채(5.6.10.) 깍두기(9.) 생일축카롱(1.2.6.)	기장밥 호박잎된장국(5.6.) 만두닭강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 청포묵무침(1.5.6.13.) 나박김치 수박
5일	6일	7일 <지구사랑-텀블러 데이>	8일	9일
재량휴업일	현충일	깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 미트파이(1.2.5.6.10.12.15.16.) 유자단무지맛살냉채(5.13.18.) 백김치(19.) 수제자몽에이드(13.)	녹차칼슘밥 유부복주머니국(1.2.5.6.9.10.13.16.) 자장찜닭(2.5.6.8.13.15.18.) 깍두기순양파볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 뮤즐리과일토포요거트(2.5.6.11.)	차조밥 매콤소고기무국(5.6.16.) 연어구이(토마토아라비아파소스)(5.6.12.13.) 고구마연근맛탕(1.5.6.13.) 오이김치(9.) 레드글로브
12일	13일	14일 <대만 음식 체험의 날>	15일	16일
조각서리태밥(5.) 콩나물된장국(5.6.) 간장오리불고기(5.6.13.) 노각생채(5.6.13.) 배추김치(9.) 카스테라크림파배기(1.2.5.6.)	녹두밥 햄감자짜글이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 가자미버터구이(2.6.) 콩나물파프리카무침(1.5.6.8.13.) 오이김치(9.) 거꾸로요구르트(2.13.)	칼슘쌀밥 우육면(5.6.12.13.15.16.18.) 지파이(1.2.5.6.12.15.) 꿀치즈토마토(2.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 누가크래커(1.2.5.6.)	가바쌀밥 도토리묵냉국(1.5.6.9.13.16.) 매콤달다리살구이(5.6.12.13.15.) 감자그라탕(2.6.10.12.13.) 총각김치(9.) 사과	클로렐라밥 팜뽕순두부탕(5.6.9.10.13.17.18.) 칠리간소새우(1.5.6.9.12.13.18.) 고추잡채&가리비꽃빵(5.6.10.13.18.) 백김치(19.)
19일	20일	21일	22일 <단오>	23일
흑미밥 얼갈이된장국(5.6.13.18.) 허니고등어구이(2.5.6.7.13.) 닭고기냉채(13.15.) 배추김치(9.) 바나나	렌틸콩밥 설렁탕&소면(5.6.13.16.18.) 매콤메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 소라살야채무침(5.6.13.17.18.) 섬박지(9.) 그린키위	돈가스마요덮밥(1.2.5.6.10.13.) 유부장국(5.6.8.9.13.18.) 소떡꼬치(5.6.10.15.16.) 참외베리샐러드(2.5.13.) 깍두기(9.)	소불고기비빔밥(1.16.) 맑은콩나물국(5.6.13.18.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.) 수리취떡 미숫가루(2.5.13.)	발아현미밥 김치수제비(5.6.9.) 돼지갈비구이(5.6.10.13.) 고구마줄기들깨볶음(5.6.13.14.16.18.) 모듬채소겉절이(5.6.13.) 수박우유(2.)
26일	27일	28일	29일 <충청도 음식 체험의 날>	30일
오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 응원소시지(1.2.5.6.10.12.15.16.) 키워드레싱샐러드(1.2.5.6.12.13.) 총각김치(9.) 압기빵(1.2.5.6.)	자장밥(5.6.10.16.) 팜바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 단무지오이무침(13.) 배추김치(9.) 힘내파인애플주스(13.)	김가루양념밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 맑은장국(1.5.6.9.13.16.) 가래떡떡볶이(1.5.6.13.) 감자한도그(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기(9.) 아이스과일모듬(11.12.)	공주 밥밥 병천 순대국(2.5.6.10.13.16.) 서천 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 충주 사과치커리무침(13.) 배추김치(9.) 천안 호두과자(양버터&초코)(1.2.5.6.14.)	울무밥 사골우거지국(5.6.16.) 달고기까스&레몬마요소스(1.2.5.6.13.) 올방개국수무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 대추방울토마토(12.) 카사바칩(5.6.)



지구 사랑의 달

6월



6/5 세계환경의 달

세계 환경의 날은 1972년 6월 스웨덴 스톡홀름에서 열린 '유엔 인간환경회의' 개최 시 제정되었다.
'하나뿐인 지구'라는 주제로 환경 보전 활동에 유기적인 협조를 다짐하는 '인간환경선언'을 채택하였으며,
유엔환경계획(UNEP)은 1987년부터 매년 세계 환경의 날을 맞아 주제를 선정 발표하고 대륙별로 돌아가며 한 나라를 정해 행사를 개최하고 있다.

시흥매화중 급식실 EVENT

event 1

텀블러데이 (6/7)

!회용품 사용 줄이기 실천해봐요!
점심시간에 텀블러를 가져오면
맛있는 자몽에이드를 드립니다.

event 2

음식물쓰레기 구분하기 퀴즈 (6/1~2)

지구온난화의 주범인 온실가스 배출량을 높이는
음식물쓰레기!
일반쓰레기와 음식물 쓰레기를 구분하여 버리는 것만
으로 온실가스 배출량을 줄일 수 있습니다.
**6월 2일까지 급식실로 제출하면 정답을 맞힌 학생에
게 선물을 제공합니다.**

동물이 먹을 수 있냐, 없냐가 포인트!

음식물 쓰레기가 아닌 것	
채소류	- 쪽파, 대파 등의 "뿌리" - 양파,마늘,대파,옥수수 등의 "껍질"
과일류	- 호두,밤,땅콩,도토리 등 "딱딱한 껍데기" - 복숭아,사과,자두,감,체리,배,살구의 "씨" - 감, 딸기와 같은 과일 "꼭지"
곡류	- 귀리,보리,쌀 - 잣, 아몬드, 호두와 같은 견과류
육류	- 소,돼지,닭 등의 "뼈"
어패류	- 조개,소라,멍게,굴,전복 등의 "껍데기" - 랍스터,게,새우 등 갑각류의 "껍데기"
기타	- 달걀,오리알 등 "알 껍데기" - 각종 차 티백류, 마른 미역 - 염분이 많은 것(고추장, 된장, 젓갈류)

<음식물 쓰레기와 일반쓰레기 구분하기 퀴즈>
6월 1일 ~ 2일 세계환경의 날을 맞이하여
음식물쓰레기와 일반쓰레기 구분하기 퀴즈를
진행합니다.

급식실에 활동지를 비치하오니 많은 참여 바랍니다.
정답을 맞힌 학생에게는 소정의 선물을 제공합니다.

출처: 네이버 지식백과

2023년 5월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]