



# 2023학년도 12월 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. <b>특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 주의 바랍니다.</b>											
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, 미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산, 인도네시아산	국내산
월	화		수 수요일은 다 먹는 날		목			금				
<div>학교 축산물 이력번호 조회</div> <div>(QR코드를 읽으면 우리 학교에서 사용하는 축산물 정보를 확인할 수 있습니다.)</div> <div></div>											1일	
											클로렐라밥 매콤소고기 무국(5.6.16) 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.12.13.16.18) 연두부(양념간장)(5.6.13) 배추김치(9) 피자붕어빵(2.5.6.12.15.16)	
4일 <12월 생일 축하의 날>	5일		6일 <제주 음식 체험의 날>		7일			8일				
귀리밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 바닐라크림크러핀(1.2.5.6)	녹차칼슘밥 동태찌개(5.6) 치킨커틀렛(1.2.5.6.15) 사과오이초무침(5.6.13) 총각김치(9) 마시는요거트(2)		고기국수(1.2.5.6.9.10) 메밀전병(2.5.6) 유채나물무침(5.6.13) 깍두기(9) 황금향		차수수밥 유부숙갓된장국(5.6) 눈꽃함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 새우살푸실리샐러드(1.5.6.9.12.13) 오이김치(9) 대추방울토마토(12)			발아현미밥 닭개장(5.6.15) 갈릭가자미구이(1.2.5) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 포도주스(13)				
11일	12일		13일		14일			15일				
흑미밥 한우갈비탕(5.6.16) 싸먹는오리고기 도토리묵무침(5.6.13) 섬박지(9) 호떡(1.2.5.6)	마크니카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이지무침(13) 깍두기(9) 수제딸기라떼(2.13)		장어튀김덮밥(5.6.13) 우동(1.5.6.9.13) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 골드파인애플		달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18) 마라짬뽕(5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 레드과일주스(13)			통밀쌀밥(6) 김치짜글이(5.6.9.10.13) 참치마요&구운감태(1.5.13) 당면콩나물무침(5.6.13) 나박김치(9) 청&적포도				
18일	19일		20일		21일			22일 <미리 크리스마스>				
차돌잠뽕(5.6.9.13.16.17.18) 크림새우(1.2.5.6.9.13) 양장피냉채(1.5.6.10.13.18) 깍두기(9) 사과	녹두밥 닭다리곰탕(15) 김치전(1.5.6.9.10) 오징어브로콜리초회(5.6.13.17) 동치미(9) 감귤주스		곤드레나물밥(5.6.13.16) 순두부찌개(1.5.9.10.18) 스테이크볼꼬지(1.2.5.6.10.12) 배추겉절이 샤인머스켓토피요거트(2)		옥수수쌀밥 낙지연포탕(5.6.9.18) 닭갈비(2.5.6.13.15) 견과류멸치볶음(4.5.6.13.14) 배추김치(9) 골드키위			김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 달걀파국(1.5.6) 바베큐폭립(2.5.6.10.12.13.16) 구운야채샐러드(2.5.6) 깍두기(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6.10.13)				
25일	26일		27일		28일			29일 <매화향기축제>				
크리스마스	오색쌀밥 만두육개장(1.5.6.10.16.18) 사과드레싱연어구이(1.2.5.13) 치커리유자청무침(5.6.12.13) 총각김치(9) 바나나		삼각주먹밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 어묵매운탕(1.5.6) 반마리통닭(1.5.6.15) 파채겨자무침(2.5.6.12.13) 깍두기(9) 마시는워터젤리(13)		칼슘찜쌀밥 미리먹는떡국(1.5.6.16) 섭산적(2.5.6.10.13.15.16.18) 삼색나물무침(5.6) 배추김치(9) 식혜			오븐치즈스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 미트볼샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 모듬피클 애플망고주스(13)				



추운 겨울날,

**고마운 구황작물**

## 12월 영양소식지



### 구황작물이란?

흉년으로 인해 식량이 부족하게 되었을 때, 굶주림을 해결하기 위해 주로 곡식 대신 소비할 수 있는 농작물을 뜻합니다.

주로 생육기간이 짧고 거친 땅에서도 잘 자라는 조, 피, 기장, 메밀, 순무, 콩 등이 있고 17세기 이후부터는 감자, 고구마, 옥수수가 대표적인 구황작물 되었습니다.

#### 감자

감자는 '땅 속 사과'로 비타민C가 많고, 판토텐산 성분이 풍부하여여 피부를 좋게 만들어줍니다. 또한 면역력 높이는 데 도움을 주고 폴리페놀 성분이 많아, 몸에 유해세포가 성장하는 것을 예방해주는 작용을 합니다.

#### 고구마

고구마는 다이어트를 시작하는 사람이라면 한번쯤은 먹어보았을 만큼 체중감량에 도움을 줍니다. 고구마를 먹으면 탄수화물과 수용성 식이섬유의 공급이 훌륭해 소화의 속도를 늦추고 체내 지방 용해 물질인 렙틴 분비를 촉진시켜 포만감을 줍니다.

#### 옥수수

옥수수는 세계 3대 작물의 하나로 단위면적당 생산량이 가장 많고 저장성이 가장 좋은 곡류입니다. 옥수수 기름에는 비타민 A와 비타민 E가 다량 함유되어 있어요. 또한 옥수수에는 항암 및 항균효과를 보이는 마이신myisin이 함유되어 있어요.

#### 밤

9월 초부터 10월께에 수확하는 햇밤은 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 미네랄 등 5대 영양소를 고루 갖춘 완전식품입니다. 밤 100g에 들어있는 비타민 B1의 함량은 쌀의 4배나 되며, 인체의 성장발육을 촉진하는 비타민 D의 함유량도 많습니다.



참여방법 QR코드 접속 후 퀴즈를 모두 맞힌다.

참여기간 2023년 12월 1일(금)~12월 4일(월)

당첨발표 2023년 12월 22일(금) 정답자 선착순 상품제공

2023년 11월 29일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]