



영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(<http://www.sinil-sh.es.kr>)를 참고해주세요.

영양량 및 원산지 표시	쌀(친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용 1등급 무항생제 육류사용

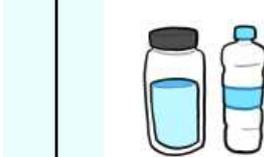
알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함)(19) 잣 식단명 옆에 번호로 표시합니다.

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)	Thu (목)	Fri (금)
---------	---------	---------	---------	---------

♣ 식단은 학교사정(검수물품 불량, 물가변동, 코로나상황)에 의해 변경될 수 있습니다.♣

영양표시 읽는법

-- 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg

 골고루 먹고, 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요!	 식사 시간 외에는 꼭 마스크를 착용해요!	 식사 중에는 대화하지 않아요!	 개인물병을 사용해요!	10월 1일(생일잔치날) 기장밥 쇠고기미역국 (5.6.16.18.) 사과오이초무침(13.) 콩나물잡채 (1.5.6.8.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 치즈케이크 (1.2.5.6.13.) 536.2/15.4/130.2/2.1
10월 4일	10월 5일	6(수요일은 다 먹는 날)	10월 7일	10월 8일(한글날 기념)
대체 공휴일	현미밥 시금치된장국 (5.6.9.13.18.) 양배추/멸치볶음장쌈 (5.6.13.) 불고기낙지볶음 (5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 굴/ 중편(13.) 528.4/22.4/194.3/2.8	단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.18.) 참나물두부무침 (5.6.13.18.) 닭다리오븐구이 (5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트2(2.) 574.6/29.9/146.5/3.7	현미찰쌀밥 근대된장국(5.6.13.18.) 계맛살오이초무침 (1.5.6.13.) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.) 나박김치(9.13.) 달콤파이(1.2.5.6.13.) 500.1/20.9/104.2/1.7	옥수수밥 쇠고기뭇국 (5.6.13.16.18.) 김치도토리묵무침 (5.6.9.13.18.) 안동찜닭 (5.6.8.13.15.18.) 한글날마카롱(1.2.6.) 샤인머스켓 480.8/23.6/144.8/3
10월 11일	10월 12일	13(수요일은 다 먹는 날)	10월 14일	10월 15일
대체 공휴일	검정콩밥(5.) 우동국 (1.5.6.13.16.18.) 고등어조림 (5.6.7.13.18.) 온두부(5.) 김치볶음(9.13.) 사과 581/30.5/236.6/4.7 한글날마카롱(3.4학년)	곤드레나물밥/간장양념 장(건강식(5.6.13.16.) 오징어묵국(5.9.13.17.) 편만두(1.5.6.10.13.16. 18.) 도라지강정(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 528.1/17.5/288.1/8.8	귀리밥 양지쌀국수 (5.6.13.16.18.) 숙주크래미무침 (1.5.6.8.13.16.) 머위대볶음(5.6.18.) 총각김치(9.13.) 배 496.4/10.5/148.3/2.2	기장밥 육개장(5.6.13.16.18.) 구운뿌리채소샐러드(19) 미역줄기팽이버섯볶음 김구이(13.) 섞박지(9.13.) 호떡(1.2.5.6.13.) 605.1/17.6/121.1/3.3
10월 18일	10월 19일	20(수요일은 다 먹는 날)	10월 21일(개고기기념일축하)	10월 22일
고구마밥 바지락칼국수 (5.6.13.16.18.) 시금치들깨무침 (5.6.18.) 멘치카츠 (1.5.6.10.13.) 배추겉절이(9.13.18.) 사과 484.8/16.9/244.8/3.7	자장밥 (2.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침(13.) 버섯탕수 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 알감자버터구이오븐 (2.5.) 오렌지주스(5.13.) 596.4/16/101.6/9.7	보리밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) 건파래볶음(13.) 오리훈제채소무침(5.13.) 오이김치(9.13.18.) 멜론 518.7/29.1/260.2/6	현미찰쌀밥 바지락살미역국 (5.6.13.18.) 반반치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 오이지무침(13.) 치킨무(13.) 푸딩(1.5.13.) 565.6/21.8/109.2/3 독도머핀(1.2.5.6.) 5.6학년	 시흥신일초등학교 개교 32주년을 축하합니다.
10월 25일(독도의 날)	10월 26일	27(수요일은 다 먹는 날)	10월 28일(채식의 날)	10월 29일
밤밥 사골우거지탕 (5.6.13.16.18.) 청포묵흑임자무침 (5.13.) 돼지고기고추장볶음 (5.6.10.13.18.) 섞박지(9.13.) 독도머핀(1.2.5.6.) 518.7/27.7/78.3/2.6	차조밥 조랭이떡국(5.6.16.18.) 감오징어초무침 (5.6.13.17.) 애호박전(1.6.) 배추김치(9.13.) 굴 549.3/16.2/95.8/2.1	오므라이스 (1.2.6.10.12.13.16.) 콩나물국(5.6.9.13.18.) 콘샐러드(1.5.13.) 항박스테이크 (1.2.5.6.10.13.16.) 깍두기(9.13.) 파인애플 568.2/29.4/183.7/3.2	들기름무밥/양념장 (5.6.18.) 된장국(5.6.13.18.) 건파래볶음(13.) 두부고추장강정 (2.4.5.6.12.13.) 배추겉절이(9.13.18.) 주스(5.13.) 590.8/19.7/223.8/4.8	현미밥 황태달걀국 (1.5.6.13.18.) 모듬장조림 (1.5.6.10.13.18.) 쫄면채소무침 (5.6.13.) 깍두기(9.13.) 사과 446.5/23.4/164.4/3.6

2021년
10월

시흥신일영양소식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 박진삼 교감선생님 • 편집 김지혜 영양선생님 • 시흥신일초등학교
• 문의처 : 급식관리실 ☎ 070-7097-2848 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

☆ 코로나19 바이러스는 이렇게 확산됩니다.



- ▶ 코로나19 바이러스는 일상적인 식사, 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울 (비말)로 배출됩니다.
- ▶ 배출된 침방울의 크기가 큰 것은 주변 표면에 떨어지고 작은 입자는 10m까지 퍼져갑니다.

☆ 코로나19 바이러스 이렇게 예방해요!

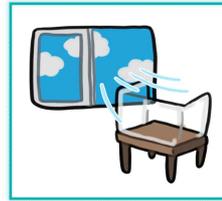
생활표면과 물건 소독, 비누로 손 씻기, 마스크 착용, 주기적인 자연환기로 예방할 수 있습니다.



마스크 착용하기



생활 표면 소독하기



식사장소 환기하기



손 씻기

☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



- ▶ 급식종사자 1일 2회 발열 측정
- ▶ 의심증상 발현 시 작업에서 제외



- ▶ 급식종사자는 급식 전 과정에서 마스크 착용
- ▶ 철저한 손 씻기 및 위생장갑 사용



- ▶ 식사 시 배출되는 침방울로 인한 전파를 막기 위하여 가림판 사용



- ▶ 식판 및 식기류 매일 소독
- ▶ 작업대, 조리기구, 조리장표면 매일 소독



- ▶ 식사 장소 정기적으로 소독
- ▶ 자연환기를 통하여 감염위험을 낮춤