



# 가 정 통 신 문

- 시흥신일초등학교 배편 -  
더불어 성장하며 창의적으로 꿈을 펼치는 행복한 학교

**급식**  
담당: 070-4878-2848  
<http://sinil-sh.es.kr>

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

영양량	쌀(천환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지/주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/통비지
원산지 표시	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	중국산/베트남	러시아/미국	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, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 각 메뉴 옆에 번호로 표시합니다.

일자	03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	주 평균 영양량
식단명	<입학식> 고소한카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 두근두근새학기생크림케이크(1.2.5.6) 배추김치(5.6.9.13.18)	검정콩밥(5) 감자용심이국 k(5.6.9.17) 오리훈제치즈구이 k(2.5.6.13) 총각김치(9) 모듬쌈, 오이 쌈장k(1.5.6.13)	삼색소보로 덮밥 (1.5.6.9.10.13) 임새고기만두찜 k(1.5.6.10.15.16.18) 시금치돌깨우침k(5.6) 배추김치(9) 방울토마토k(12)	보리밥^ 탈래된장찌개^(5.6.9) 망고푸딩k 숙주크래미우 침^(1.5.6.8) 달다리살마늘소스구이 k(5.6.13.15) 배추김치(9)	참쌀밥^ 쇠고기뭇국 k(5.6.16.18) 참나물두부우침 k(5.6.13.18) 연근새우맛튀김 k(5.6.9.13) 배추김치(9) 와플[생크림, 딸기]^(1.2.5.6.13)	에너지 : 571.4kcal 단백질 : 23.5g 비타민 A : 146.1RE 티아민 : 0.5mg 리보플라빈 : 0.5mg 비타민 C : 45.7mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 677/26.4/108.7/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 545.2/24.8/169.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 545.7/25.9/146.9/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 550.8/24/181.3/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 538.4/16.3/243.5/3.2	칼슘 : 170.1mg 철분 : 3.3mg
일자	03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	주 평균 영양량
식단명	차조밥^ 우렁된장찌개^(5.6) 채소달걀찜k(1) 참치마요김쌈 k(1.5.13) 오이김치k(9) 천혜향^	흑미밥^ 닭갈국수(5.6.15) 도토리묵채소우침 k(5.6.13) 해물파전k(1.6.17.18) 석박지32k(9) 파인애플^	봄나물비빔밥(5.6.13) 해물된장찌개 (5.6.8.9.13.17.18) 궁중떡볶음 (5.6.13.16) 배추김치(9) 비빔고추장 (5.6.16.19) 오렌지k	옥수수밥^ 돼지등뼈갈자탕^(5.6.9.10) 소라살채소우침 k(5.6.13.17) 삼치구이(6) 석박지32k(9) 방울토마토k(12)	현미참쌀밥` 쇠고기미역국 k(5.6.16) 문어소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 두부누들잡채 k(5.6.13.18) 각두기(9) 사과k	에너지 : 548.2kcal 단백질 : 23.3g 비타민 A : 94.7RE 티아민 : 0.4mg 리보플라빈 : 0.4mg 비타민 C : 26.8mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 466.9/18.6/168.1/2.9	에너지/단백질/칼슘/철분 658.1/22.9/91.6/2.5	에너지/단백질/칼슘/철분 572.5/25.4/195.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 555.7/33.1/133.7/2.5	에너지/단백질/칼슘/철분 487.8/16.6/120/1.7	칼슘 : 141.7mg 철분 : 2.7mg
일자	03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	주 평균 영양량
식단명	차수수밥^ 오색떡국(1.5.6.16) 가지두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 임연수어카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 멜론k 깍두기(5.6.9.13.18)	기장밥^ 김치어묵국(1.5.6.9) 견과양배추샐러드 (4.5.6.13) 양념치킨 (5.6.12.13.15.18) 치즈볼(1.2.5.6)	소물고기채소비빔밥 (5.6.13.16) 콩나물국(5.6.9.18) 달걀후라이(1) 오이김치k(9) 수제블루베리요거트 k(2)	암맥보리밥` 호박된장찌개k(5.6) 도토리묵달래우침 *(5.6.13) 돼지고기버섯불고기 기(5.6.10.13) 배추김치(9) 말기	거피복두밥` 오징어뭇국(5.6.9.17) 철판닭갈비 (1.5.6.10.13.15.18) 브로콜리버섯구이k 백김치(9) 바나나	에너지 : 542kcal 단백질 : 27.7g 비타민 A : 73.4RE 티아민 : 0.4mg 리보플라빈 : 0.4mg 비타민 C : 14.2mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 668.7/27.2/87.8/5.9	에너지/단백질/칼슘/철분 626.6/32.8/212.1/2.2	에너지/단백질/칼슘/철분 487.2/27.8/226.1/3.7	에너지/단백질/칼슘/철분 439.7/23.6/102.4/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 488/27.3/120.5/2	칼슘 : 149.8mg 철분 : 3.2mg
일자	03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)	주 평균 영양량
식단명	김주먹밥 (1.2.5.6.10.15.16) 잔치국수(5.6.18) 꼬들오이우장아찌우침 k(13) 새우튀김k(1.5.6.9) 배추김치 (5.6.9.13.18)	밤밥` 들깨순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 숙주미나리우침` 달콤고구마김치전 k(1.5.6.9) 석박지32k(9) 한라봉^	콩나물밥` (5.6.16) 봄동된장국^(5.6.9) 돈육주꾸미볶음 k(5.6.10.13) 고르곤피자 k(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 달래양념장k(5.6)	기장밥^ 버섯전골(5.6.16) 애호박베이컨볶음 k(10.13) 연어스테이크 k(1.5.13) 총각김치(9) 꿀떡	차조밥^ 사골우거지탕(5.6.16) 세발나물우침(5.6.13) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 수제바나나요거트(2)	에너지 : 576.3kcal 단백질 : 23.5g 비타민 A : 91.5RE 티아민 : 0.5mg 리보플라빈 : 0.4mg 비타민 C : 20.7mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 598.8/17.4/199.5/2.2	에너지/단백질/칼슘/철분 549.1/15.5/122.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철분 641.5/31.6/274.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철분 569.8/26.2/105.6/2.4	에너지/단백질/칼슘/철분 522.3/26.7/158.5/2.8	칼슘 : 172.3mg 철분 : 2.8mg

이달의 소식

## 우리 학교급식, 이것만 알아두기!

### 1. 국내산 친환경 무항생제 우수식재료를 사용합니다.

우리 학생들이 좋아하는 몇 가지 수입 과일, 또는 국내 수확량이 너무 부족한 몇 가지 생선을 제외하고는 "모두 우리 땅에서 나는 신선한 재료"를 사용합니다.

### 2. 5無 급식을 실천합니다.

유전자 재조합 식품(GMO), 방사능 검출 식품, 잔류 농약 식품, 화학적 합성첨가물 사용 식품 등을 사용하지 않으며, 무항생제 축산물(1등급)을 사용하여 건강하고 맛있는 급식을 만듭니다.

### 3. 영양관리 기준안

2023년	비율 (탄:단:지)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
기준	55~70% : 7~20% : 15~30%	599.19	14.35	122.11	0.23	0.28	16.88	208.26	2.64

### 4. 점심 배식 운영 현황

가. 방식: 교실배식

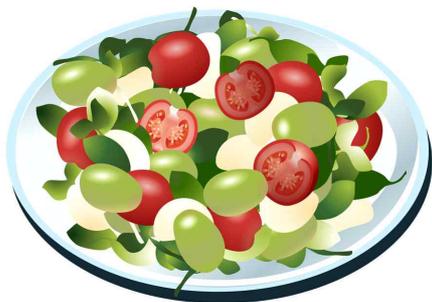
나. 점심시간: 12시20분~13시10분 (50분)

다. 무상급식비 현황

학생 1인 지원비	상 세 내 역		교직원 급식비(유상)
	식품비	운영비	
3,920	3,430	490	4,800

우리학교 안심쿠킹

## 봄딸기 샐러드



#### 재료 준비 (4인 기준)

딸기 300g, 방울토마토 200g, 생모짜렐라치즈 300g, 드레싱(화이트식초 2T, 올리브오일 2T, 바질페스토 2T, 통후추, 소금 약간씩)

#### 만들어 볼까요?

1. 딸기와 방울토마토는 꼭지를 제거하고 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
2. 생모짜렐라 치즈는 깍둑 썬다.
3. 드레싱 재료를 섞어 1,2에 섞어 먹는다.

요거트, 발사믹 드레싱 등 다양한 드레싱 추천!

흥미진진 식품 이야기

입맛이 없다면!

# 청포도

청포도는 색깔이 푸르러

입맛을 돋우는데 제격!



독립투사인 이육사도 청포도의 빛

강감하여 독립을 염원한 시 '청포도'만큼