



가 정 통 신 문

(학생안전부 제 2023-14156 ☎031-490-4864)

학교비전

배움의 즐거움으로 꿈을
찾아가는 행복한 학교

2023년 11월 식단 및 교육자료(환경II)

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
★ 식재료의 원산지 한우: 1등급/ 한돈: 1등급/ 김치: 국산/닭고기: 1등급, 무항생제/ 쌀(잡곡):국산 * 현재 공급되는 수산물은 어획연도가 현재 이전 것으로 관리, 공급되고 있습니다 http://www.mfds.go.kr/brd/m_597/list.do 수산물(국내산): 참치, 오징어, 바지락, 홍합, 새우살, 국멸치, 꽃게/ 수입 : 북어채, 명태, 명엽채, 가자미, 다랑어, 참조기 등)가리비, 우렁챙이,전복, 방어및 부세		1 *콩나물밥(5.6.16) *들깨어묵국(1.5.6.16) *왕새우튀김(1.5.6.9.13) *배추김치(수)(9) *굴	2 *현미밥 *베이컨김치찌개(2.5.6.9.1 0.15.16) *닭찜(5.6.13.15) *브로콜리초화(5.6) *깍두기(9) *사과(부사)	3 *귀리밥 *홍합살미역국(5.6.9.18) *오이밤초생채(13) *한우불고기(5.6.13.16.18) *배추김치(9) *대추방울토마토(12)
6 *현미밥 ♣ 문고리 잡고 먹을 맛난 가을아욱 건새우아욱된장국(5.6.9) *치커리수삼샐러드(유자 드레싱)(13) *치킨커를렛(1.2.5.6.15) *김구이 *깍두기(9)	7 *현미밥 *북어채무국(5.6.9) *돈육고추장불고기(5.6.10 .13) *숙주어묵볶음(1.5.6.13.1 6.18) *배추김치(9) *굴	8 *해물짜장밥(1.2.5.6.9.10.13.1 7) *배추김치(수)(9) *우리밀크로크무슈 (1.2.5.6.10) *오렌지주스(대)(13)	9 ♣시흥 로컬푸드-연근 *기장밥 *동태매운탕(5.6) *메추리알장조림(1.5.6.13)♣조리선생님께 더 감사한 힘든식단 *감자연근전(1.3.6.10.13) *갯김치/배추김치(선) *양금절편2.5.6	10 *현미밥 *쇠고기배춧국(5.6.16) *오향장육(5.6.10.13) *애호박나물(햄) (1.2.5.6.9.10.15.16) *보쌈김치(9) *파인애플 ♣ 김장하는 날 같은 식단
13 *혼합잡곡밥(5) *순두부찌개(1.5.6.9.10) *느타리버섯해물볶음(1.2.5. 6.10.13.15.16) *삼치데리야끼조림(5.6.1 3) *깍두기(9) *배	14 *보리밥 *전복삼계탕(15.18) *돈육두부조림(5.6.10.13) *명엽채볶음(5.6.13) *깍두기(9) *아이스찐쌀떡	15 ♣강원도에서 왔드래요 *곤드레나물밥/부추매실양 념장(5.6.13.16) *들깨어묵국(1.5.6.16) *고구마맛탕(13) *배추김치(수)(9) *사과	16 수능 ★매주 수다날 운영! : 수요일은 다 먹는 날 ★나트륨, 당류 저감화 : 국의 염도 0.7이하 ♥♥기호도 최대반영	17 ♣시흥 로컬푸드-연근♣ *현미밥 *육개장(1.5.6.16) *연근조림(5.6.13) ♣조리선생님께 더 감사한 힘든식단 햄달걀말이♣ (1.2.5.6.10.13.15.16) *치즈스틱튀김(1.2.5.6) *배추김치(9)
20 *보리밥 *삼색감자옹심이국(1.5.6. 17) *양상추샐러드(파인애플 드레싱)(1.2.5.6.13) *한돈등심돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16) *김구이 *배추김치(9)	21 *보리밥 *꽃게탕(5.6.8.17) *유채나물(5.6.13) *미트볼케찹조림(1.2.5.6.1 0.12.15.16) *배추김치(9) *사과(부사) ♣ 유채의 강원도 방언 : 하루나 ♣	22 *단호박매운카레밥2.5.6.10.1 2.13.16.18) *총각김치(9) *초코우유(200)(2) *치즈케익(1.2.5.6) *굴	23 지필고사 3일차 조남중급식공개바로가기 https://photos.app.goo.gl/YWYrJ6NLsWUJ4Ngru5 	24 *현미밥 *연두부청경채새우탕 (5.6.9.13.18) *치즈매운 닭조림 (2.5.6.12.13.15.16.18) *김구이 *통알감자버터구이(1.2.5.6.1 6.18) *얼무김치(9)
27 *현미밥 *돼지뼈감자탕(5.6.9.10) *멸치비엔나소시지볶음(2 .5.6.10.13.15.16) *숙주미나리무침(5.6) *배추김치(9) *꿀약과(1.5.6)	28 *현미밥 *우거지잡빠된장국(5.6.16) *훈제오리오븐구이(머스 터드)(1.2.5.6) *오이밤초생채(13) *배추김치(9) *골드키위	29 ♣ 군대간 BTS도 먹고 싶어 할 조남중 스파게티♣ *스파게티(1.2.5.6.12.13.16) *오이피클 *달콤바게트볼(2.5.6) *포도주스(대)(13)	30 *통밀밥(6) *떡만둣국 (1.5.6.10.13.16.18) *깻순나물(5.6) *할라피뇨치즈소시지(1.2. 5.6.10.13.15.16) *배추김치(9) *파인애플	남은 음식은 쿡북으로 모아 버려요 
* 본 식단은 학교와 물가상정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양량표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다				