



2025년 7월 식단 계획표

밥알릇을 비우면, 뽕쭈도 나도 방긋



시흥가온초등학교장

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)	Thurs (목)	Fri (금)
	1	2 잔반없는 날	3 급식검수모니터링	4
	혼합잡곡밥(5) 들깨미역국(5.6) 매콤사태떡찜(5.6.10.13) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 배추김치(9) 크로플(1.2.5.6.13)	짜장면(5.6.10.13.16) 누룽지찜쌀떡바로우&소스(1.5.6.10.12.13.18) 꼬들오이지무침(13) 배추김치(9) 바나나우유(2)	칼슘찜쌀밥 감자양파국(9) 등갈비바베큐볶림(5.6.10.12.13.18) 불어묵야채볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 청포도	흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 가자미살빵가루구이&소스(1.2.5.6.13) 청포묵김가루무침(5.6.13) 깍두기(9) 달달방울토마토(12)
7	8	9 잔반없는 날	10 급식검수모니터링	11
차수수밥 쭈갓어묵국(1.5.6) LA돼지갈비구이(5.6.10.13) 애호박버섯볶음(9) 배추김치(9) 바나나	귀리밥 등뼈감자탕(5.6.9.10) 달걀말이(1.5) 멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 허니버터초당옥수수	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 맑은유부국(1.2.5.6.9) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16) 슬림단무지 배추김치(9) 프리미엄라이트요구르트(2)	기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 안동찜닭(2.5.6.13.15) 건파래볶음(5.13) 총각김치(9) 파인애플	칼슘찜쌀밥 몽글순두부짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 레몬크림새우(1.5.6.9.13) 감자채파프리카볶음(5) 깍두기(9) 애플키위주스(13)
14	15	16 잔반없는 날	17 급식검수모니터링	18
혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 순살고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 얼갈이된장무침(5.6.13) 깍두기(9) 떡꼬치(5)	차조밥 소고기무국(5.6.16) 오리불고기(5.6.13.18) 브로콜리두부무침(5.6) 배추김치(9) 하우스밀감	혼합잡곡밥(5) 양송이소프(2.5.6.13.16) 고구마돈까스&소스(1.5.6.10) 그린샐러드&파인콘D(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5)	칼슘찜쌀밥 오징어무국(5.6.17) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 졸면야채무침(5.6.13) 나박김치(9) 바나나	튼튼문어술밥&양념장(2.5.6) 들깨무채국(5.6) 닭가슴살소시지핫도그(1.2.5.6.10.15.16) 오이부추무침(13) 깍두기(9) 식물성유산균요구르트(2)
21	22	23 급식으로 떠나는 전라도여행	24 급식검수모니터링	25
기장밥 건새우아욱국(5.6.9) 수육보쌈&쌈장(5.6.10.13) 김치전오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) 청포도	칼슘찜쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 미역줄기볶음(5.6) 배추김치(9) 수박	[남원]황포묵비빔밥&양념장(5.6.13.16) [전주]콩나물국(5.6.9.17) [담양]떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) [완도]김부각(5.6) 열무김치(9) [장수]사과주스(13)	칼슘찜쌀밥 닭개장(1.5.6.15) 새우까스(1.5.6.9)&타르타르소스(1.5) 치커리사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 다크초코아몬드(2.5)	귀리밥 팽이버섯된장국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13.18) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 오렌지
28 여름방학식	공지사항			
카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 수제달걀강정(2.5.6.12.13.15.16.18) 간장무채장아찌 배추김치(9) 다래요구르트(2)	<p>◆ 학교급식 사진은 시흥가온초 홈페이지-알림마당-학교급식 탭에서 확인하실 수 있습니다.</p> <p>◆ 아래 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경가능함을 알려드리며, 학교급식에 대한 문의사항은 ☎364-1791로 연락하시기 바랍니다.</p> <p>◆ 알레르기 및 기타사유로 영양상담을 원하시는 학부모님은 언제든지 급식실로 연락주시기 바라며, 기타 학교급식에 관한 전반적 내용은 시흥가온초 홈페이지 (http://gaon.es.kr) 급식게시판을 참고하시기 바랍니다.</p> <p>◆ 본교는 매일 추가배식대를 운영하고 있습니다. 더 먹고 싶은 음식이 있는 학생은 '추가 배식대'에서 추가 배식이 가능합니다.</p> <p>◆ 학교에서는 골고루 먹어보도록 지도하고 있습니다. 가정에서도 균형 잡힌 식습관 형성을 위해 함께 지도해 주시길 바랍니다.</p>			

■ 알레르기 유발식품을 숫자로 표시합니다.

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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(바지락살, 굴, 전복, 홍합 포함) 19.팥 에 알레르기가 있는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단을 확인하고 주의하도록 부탁드립니다.

■ 원산지 안내

품 목	규 격	품 목	규 격	품 목	규 격
쌀	국내산, 무농약	돼지고기	국산, 냉장, 무항생제 1등급 이상	오징어살채	페루산
김치	국내산 농협김치	닭고기, 오리가공품	국산, 냉장, 무항생제 1등급 이상	삼치, 바지락, 오징어, 진미채	국내산
식육가공품, 두부류	국내산	쇠고기	한우, 냉장, 1등급 이상	건파래, 김, 건새우	국내산



7월 영양소식지

지혜롭고 건강하게
더불어 살아가는
시흥가온교육

(14996) 경기도 시흥시 장현능곡로 33

교무실 364-1700~2, 급식실 364-1791, FAX 364-1709(교), FAX 364-1779(행)

이 달의 식재료 : 토마토



출처 : chatGPT
생성

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토
마토~! 토마토!

토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 볼록한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomari'에서 유래

되어 스페인으로 전파되며 tomato, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

토마토는 **건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드** 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다.

7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날



출처 : chatGPT
생성

2008년 스페인의 국제환경
단체 '가이아'가 제안하여
만들어진 기념일로 **자연환경
을 오염시키는 일회용 비닐
봉투의 사용을 줄이는 날**입
니다. 먹거리를 사러 갔을
때, 많은 식품들이 비닐봉투
에 포장되어 있는 모습을 볼

수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용
하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?

태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다.

바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있습니다.

감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)을 뜻하는

3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경
식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬
워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
 - 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 관

- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- 비브리오 예측시스템 활용하기

(vibrið, fæðsafetykorea, gð, kr)

급식으로 떠나는 **전라도여행**



참고자료: 참쌤스쿨, 농사로, 네이버지식백과, 식품진흥원, 식품의약품안전처블로그