



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

# 가정통신문

2021-103호(2월 28일)

안 성 중 고 등 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 급식실 323-3180



## 2022년 학교급식운영 안내

1. 2019년부터 학부교 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 급식비는 작년에 비해 200원 인상된 중학교 4,000원(식품비 3,670원, 운영비 330원)이 지원 됩니다.(친환경농산물지원금 1식 319원)

2. 학교급식법 제16조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

### [학교 급식용 식재료]



1. 쌀 : 국내산 친환경 쌀과 친환경 현미 15~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
2. 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30%이상 사용
3. 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제출 사용
4. 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제, 1등급)
5. 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
6. 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 낸다.

### [학교급식을 통해 교육에 이룩시켜요!]

- \* **식사에절 교육** : 질서지키기, 올바른 수저 사용, 바른 자세로 앉아 식사하기, 자신이 앉았던 자리 주변 정돈과 토식, 배식량 조절을 통한 자기 절제와 친구 배려 등을 체득하고, 음식에 대해 감사하는 마음을 가지도록 지도합니다.
- \* **식문화 교육** : 외식과 매식 문화에 익숙한 학생들이 한국인에게 적합한 식사 방법인 전통식의 중요성을 알고, 몸에 익힐 수 있도록 지도합니다. 또한 다양한 세 계 음식을 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.
- \* **편식 교정** : 학생들이 선호하지 않거나 익숙하지 않은 음식은 조금이라도 섭취해 볼 수 있도록 지도합니다.
- \* **환경 교육** : 먹을 만큼 받고 다 먹는 습관을 익힘으로 써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소 중히 여기는 마음을 갖도록 합니다.

### [우리 학교 급식은 영양적으로 우수해요!]





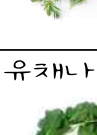
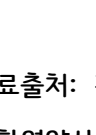
영양선생님이 식단을 작성할 때는, 전통 식문화의 계승과 발전을 고려합니다. 곡류 및 전분류, 채소류 및 과일류, 어육류 및 콩류, 우유 및 유제품 등 다양한 종류의 식품 사용하여 식재료에 대한 다채로운 경험을 할 수 있도록 고려합니다. 염분, 유지류, 단순당류 또는 식품첨가물을 과다하게 사용하지 않도록 고려합니다. 자연식품과 계절식품 최대한 사용하도록 고려합니다. 다양한 조리법 활용 등을 고려하여 식단을 구성합니다. 학교급식 영양관리기준의 기준량에 맞도록 식단을 작성하고, 탄수화물/단백질/지방/에너지 섭취량을 적정 비율로 구성합니다. 비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철분 등 미량영양소가 최소 평균필요량 이상으로 섭취될 수 있도록 구성합니다.

## ☺ 제철 봄나물 먹고 기운 찾아요 ☺

### ❖ 봄나물의 효능

봄나물은 찬 기운을 뚫고 나온 강인한 생명력의 새싹인 것들이 많습니다. 이처럼 봄이 가진 생명력과 힘을 느끼고 섭취하면서 우리는 겨우내 떨어진 입맛을 돋우고, 움츠렸던 내 몸을 깨울 수 있어 봄나물을 밥상위의 보약이라 합니다. 몸에 필요한 각종 영양소를 함유해 나른해진 몸에 활력을 주는 봄나물에는 어떤 것들이 있는지 종류와 효능을 알아볼까요?

### ▶봄나물의 종류와 효능◀

<b>봄동</b> 	봄을 가장 먼저 알리는 채소 중 하나로, 비타민과 항산화 물질이 풍부해 노화 방지나 암 예방에 효과적입니다.
<b>냉이</b> 	칼슘과 각종 비타민이 풍부해 부족할 수 있는 미량영양소를 보충해줍니다. 특히 채소 중 단백질이 유독 풍부한 봄나물이에요. 비장을 튼튼하게 해주고 비뇨기계질환 예방에 도움일 줍니다. 항암효과, 해독작용 성분이 있다고 알려져 있습니다.
<b>달래</b> 	비타민A, 비타민C, 칼슘, 철분, 식이섬유 등 다양한 영양소가 들어있습니다. 알려진 성분을 갖고 있어 원기회복과 자양강장 효과가 있습니다.
<b>쑥</b> 	예부터 약용으로 쓰였던 쑥에는 비타민, 무기질이 풍부하여 피로회복에 좋고, 만성 폐질환이나 천식치료, 백혈병 예방 등에도 효과가 있다고 알려져 있습니다.
<b>돌나물</b> 	칼슘이 많이 함유돼있어 골다공증 예방이나 학동기, 청소년기 학생들의 성장에 도움을 줍니다. 식물성 에스트로겐 성분이 있어 갱년기 완화에도 좋습니다.
<b>유채나물</b> 	칼슘이 매우 풍부한 봄나물로, 꽃이 피기 전에 먹습니다. 비타민과 무기질이 풍부해 피로와 춘곤증 예방에도 좋고 항산화효과가 있습니다.

자료출처: 경기온나눔콘텐츠, 네이버, 지식백과(음식백과), 대한영양사협회 자료실, 식품의약품안전처



## 3월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.장 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관 ☎ 063-323-3180으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>		<p>3/2 <b>Wed</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 육개장(안)(1.13.16.) 보쌈(중)(5.6.10.13.18.) 계란찜(중)(1.9.13.) 무말랭이무침(중)(5.6.) 쌈배추(쌈장)(5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) 새해맞이케이크(중)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.4/40.3/172.4/5.1</p>	<p>3/3 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 냉이된장국(안)(5.6.9.13.18.) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13.18.) 참치김치볶음(중)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 임연수여구이(6.5.) 치즈불닭7(2.5.6.12.13.15.) 마시는 샤인머스캣(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.1/38.6/220.5/9.8</p>	<p>3/4 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.) 돼지갈비김치찌개(중)(5.6.9.10.13.18.) 봄동겉절이(중)(13.) 시금치나물(중) 해물우동볶음(중)(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 750.8/45.7/224.2/5.2</p>
<p>3/7 <b>Mon</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 목살김치찌개(중)(5.9.10.13.) 참나물무생채(중)(5.6.) 새송이떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오리훈제구이(중) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.5/49.7/123.4/5.9</p>	<p>3/8 <b>Tue</b></p> <p>김밥볶음밥(오이)(1.2.5.6.10.13.) 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) 줄면야채무침(5.6.13.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 말기슈(안)(1.2.5.6.13.) 망고황도샐러드(중)(1.2.5.6.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1133.1/30.3/293.4/5.9</p>	<p>3/9 <b>Wed</b> 대통령선거일</p> <p></p> <p>제20대 대통령선거</p>	<p>3/10 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕(수제비) (1.2.5.6.9.12.13.17.18.) 세발나물무침(중)(5.6.13.) 마파두부(중)(5.6.10.12.13.18.) 매콤순살양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1003.1/64.9/239.4/9.8</p>	<p>3/11 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(안)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 삼치데리야끼구이(중)(5.6.13.) 로제떡볶이(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 돌나물달래무침(초장)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 미니버거(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 867/36.3/240.5/5</p>
<p>3/14 <b>Mon</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 전주식용나물국(중)(1.5.9.13.17.) 제육간장불고기(중)(5.6.10.13.18.) 간소새우(중)(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 배추스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.7/46.1/174.7/5.2</p>	<p>3/15 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(중)(13.16.) 치커리상추무침(중)(5.6.) 햇도근(1.2.5.6.10.12.13.16.) 아귀순살강정(파채샐러드) (1.2.4.5.6.12.13.) 순살달걀자볶음(안)(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.5/36.9/152.1/4.5</p>	<p>3/16 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>제육치즈밥버거(2.5.6.9.10.13.16.) 물만두국(중)(1.5.6.10.13.16.18.) 햄감자채볶음(중)(1.2.5.6.10.15.16.) 칠리탕수육(안)(1.5.6.10.12.13.) 장아찌(13.) 총각김치(9.) 청포도에이드(수제)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1063.5/40.2/266/12.3</p>	<p>3/17 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕7(5.8.13.15.) 매운떡볶이갈비찜7(2.5.6.10.13.) 고등어구이(5.6.7.13.18.) 콩나물볶음(5.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 오렌지(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 973.9/55/217/5.3</p>	<p>3/18 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 수육국밥&amp;소면사리 (1.5.6.10.13.16.) 주꾸미낙지떡볶음(5.6.10.13.17.) 매일전떡(중)(2.3.5.6.16.18.) 오이고추된장무침7(5.6.13.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.3/43.1/138.6/5.1</p>
<p>3/21 <b>Mon</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 팽이버섯두부된장찌개(중)(5.6.) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 파채콩나물불고기(중)(5.6.10.13.18.) 도라지오이초무침(중)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 블루베리필링도넛(안)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/44.4/189.3/4</p>	<p>3/22 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 닭미역국7(5.6.15.) 참나물무생채(중)(5.6.) 순대야채볶음(중)(2.5.6.10.13.16.) 두부담은찰도그를&amp;케첩(1.5.6.10.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 엔오 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/32.3/273.6/6</p>	<p>3/23 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>작은밥(5.) 해물짬뽕국(안)(5.6.8.9.13.16.17.18.) 짜장면(중)(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침(중) 수제치킨케찹&amp;과일소스 (1.2.5.6.12.15.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 자몽에이드(수제)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/25.5/155.4/8.1</p>	<p>3/24 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 마라탕(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 계란찜(중)(1.9.13.) 얼무나물무침(5.6.) 유자품은꿔바로우(중)(1.2.5.6.10.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.9/31/187.8/10.2</p>	<p>3/25 <b>Fri</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 동태매운탕(중)(5.13.) 양배추진미채무침(5.6.13.17.) 닭갈비&amp;쌈(안)(5.6.13.15.) 호박부추전(중)(6.) 배추김치(중식)(9.13.) 골드파인애플 (1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 719/56.3/196.8/4.4</p>
<p>3/28 <b>Mon</b></p> <p>오므라이스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.) 맑은콩나물국(안)(5.) 달래오이무침7(5.6.13.) 고구마로케(안)(1.2.5.6.10.16.) 달봉구이(중)(5.6.12.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.1/32.1/220.2/10</p>	<p>3/29 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 한우설렁탕*소면사리(중)(1.5.6.13.16.) 오징어야채무침(중)(5.6.13.17.) 베이컨야채계란말이(1.5.10.13.) 깍두기(중)(9.13.) 청포도에이드(수제)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.1/38.2/94.7/4</p>	<p>3/30 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>참치김치주먹밥(1.5.9.12.13.) 크림스파게티(주메뉴)7(1.2.5.6.10.13.) 순두부찌개4(5.6.10.13.18.) 닭꼬치*소스(1.4.5.6.16.) 총각김치(중)(9.) 수제오이피클(안)(13.) 살구에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1131.3/49.8/315.2/15.1</p>	<p>3/31 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥(5.) 돈뽕배감자탕(중)(5.10.13.) 대패오리불고기(안)(5.6.13.) 신전떡볶이(치즈)(2.5.6.13.) 신전미니향바(안)(2.5.6.10.15.16.) 깻잎김치(중)(5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1077.9/48.2/268.8/11.8</p>	

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \* 배추김치(김치,고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)  
\* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락 : 국내산 \* 꽃게 : 중국산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 \*  
\* 수산물 가공품 : 수입산

\* 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.