



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-04호(3월 3일)

# 가정통신문

안 성 중 학 교

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

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



## 2023년 학교급식운영 안내

1. 2019년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 급식비는 작년에 비해 300원 인상된 **고등학교 4,500원** (**식품비 3,980원, 운영비 520원**)이 지원 됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 420원)

2. 학교급식법 제6조 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, **HACCP제품 사용**

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상,

닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 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 천연재료를 맛을 냅니다.**

### [학교급식을 통해 교육에 이력시켜요!]

\* **식사예절 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 세계 음식을 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.

\* **편식 교정** : 학생들이 선호하지 않거나 익숙하지 않은 음식은 조금이라도 섭취해볼 수 있도록 지도합니다.

\* **환경 교육** : 먹을 만큼 받고 다 먹는 습관을 익힘으로 써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소중히 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.

### [식품 알레르기]

식품알레르기로 인해 병원 진단을 받았거나 확실한 증상이 있는 학생들은 해당 식품을 섭취하지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.



※ 알레르기 유발식품 안내: 식단의 메뉴에 적혀있는 숫자를

참고하세요)

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭황두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작

### 3월 2일 목요일(예시)

쌀밥

한우미역국(13.16.)

매콤갈비찜(5.6.10.13.18.)

야채달걀찜(1.2.5.9.)

돌나물사과무침(13.)

배추김치(9.13.)

생일케익(1.2.5.6.13.)

▶ 기타 학교급식 관련 운영내용(월간식단, 식단사진, 식재료의 원산지 및 영양량, 알레르기정보, 축산물 이력추적정보 등은 학교 홈페이지(식생활관)에 공개하고 있습니다.



## 3월 학교급식 식단 안내



◇ 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.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관 ☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

			3/2 <b>Thu</b>	3/3 <b>Fri</b>
			혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(안)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 오이달래무침(중)(5.6.13.) 생선까스 & 타르타르소스(1.2.5.6.13.) 오리훈제구이(중) 깍두기(중)(9.13.) 요구르트(안)(2.) 새학기케이크(안)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.5/46.7/319.7/5.4	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(중)(13.16.) 매운떡볶이갈비찜(2.5.6.10.13.) 봄동겉절이(중)(13.) 임연수어구이(6.5.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.7/44.6/138.5/7.8
3/6 <b>Mon</b>	3/7 <b>Tue</b>	3/8 <b>Wed</b> 수다날	3/9 <b>Thu</b>	3/10 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.) 삼치데리야끼구이(중)(5.6.13.) 세발나물무침(중)(5.6.13.) 닭갈비&쌈무(안)(5.6.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 딸기생크림와플(안)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.4/45.6/244.4/4.6	혼합잡곡밥(5.) 한우설렁탕*소면사리(1.5.6.13.16.) 뽕로요구르트(중)(2.) 오징어야채무침(중)(5.6.13.17.) 감자샐러드,요거트드레싱(1.2.5.13.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.) 깍두기(중)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.9/39.8/347.7/4	김치콩나물국(중)(5.9.13.) 비름나물 차킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 소떡소떡(1.2.4.5.6.10.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 요거타임(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.6/48.2/281.7/4.6	혼합잡곡밥(5.) 아욱된장국(중)(5.6.9.13.18.) 계란말이&게찜(중)(1.5.12.13.) 버섯불고기(중)(5.6.10.13.18.) 봄동겉절이(중)(13.) 마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/43.1/371.7/5.5	혼합잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 떡갈비감자조림(1.2.5.6.10.12.13.) 유채나물(중) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.6/31.9/116.7/3.6
3/13 <b>Mon</b>	3/14 <b>Tue</b>	3/15 <b>Wed</b> 수다날	3/16 <b>Thu</b>	3/17 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 냉이콩나물된장국(중)(5.6.13.18.) 찌만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 풀면야채무침(5.6.13.) 치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 엔요 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.7/38/389/7.6	혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(중)(1.5.9.13.17.18.) 청경채사과겉절이(중)(5.6.13.18.) 오리불고기(중)(5.6.13.) 수제떡갈비(2.5.6.10.12.13.) 깍두기(중)(9.13.) 과일젤리(중)(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.9/43.7/206.6/6.5	작은밥 잔치국수(중)(1.5.6.9.13.18.) 닭감자조림(5.6.13.15.) 파프리카감자채볶음(중) 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 사과주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/31.1/132.7/3.4	혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕(5.8.13.15.) 오이고추된장무침(5.6.13.) 낙지볶음&소면(5.6.13.) 김치치즈함박스테이크(안)(1.2.5.6.9.10.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 골드파인애플(1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.3/48.7/186.4/5.1	혼합잡곡밥(5.) 물만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 계란찜(중)(1.9.13.) 부추겉절이(중)(5.6.13.18.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 뽕떡(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/36.9/110.2/6.5
3/20 <b>Mon</b>	3/21 <b>Tue</b>	3/22 <b>Wed</b> 수다날	3/23 <b>Thu</b>	3/24 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 돈등뼈감자탕(중)(5.10.13.) 파채콩나물무침(중)(5.6.) 치즈닭갈비(중)(2.5.6.13.15.) 두부담은찰도그&케찹(1.5.6.10.12.) 배추김치(중식)(9.13.) 방울토마토(중)(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.5/50/283.5/3.8	혼합잡곡밥(5.) 김치수제비국(5.6.9.13.) 보쌈(중)(5.6.10.13.18.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 깍두기(중)(9.13.) 오렌지(중) 상추,깻잎/쌈장(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.5/35.9/239.9/3.9	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 어묵국(중)(1.5.6.9.13.16.) 순대찌개(초고추장)(5.6.10.13.) 신전떡볶이(치즈-안)(2.5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 스위트청포도주스(중)(13.) 뿌링치즈볼(안)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.3/22.3/243.3/14.3	혼합잡곡밥(5.) 짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 육전&파채무침(1.5.6.10.13.) 버섯야채잡채(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 딸기요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/39.6/180.3/3.6	혼합잡곡밥(5.) 고등어구이(5.6.7.13.18.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 참나물무침(중) 안동찜닭(중)(5.6.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 양파요구르트(안)(2.) 향남옥수수(안)(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834/53/258.1/5.2
3/27 <b>Mon</b>	3/28 <b>Tue</b>	3/29 <b>Wed</b> 수다날	3/30 <b>Thu</b>	3/31 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥(5.) 육개장(안)(1.13.16.) 열무된장무침(중)(5.6.18.) 마라떡볶이(1.5.6.13.) 통살새우까스*칠리소스(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 샤인머스캣푸딩(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.8/30.1/189.3/4.5	작은밥 쌀국수(중)(1.5.6.9.13.18.) 양상추샐러드-키위소스(1.5.6.13.) 매콤순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(중)(9.13.) 에그타르트(안)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 942.8/42.6/169.5/4.1	제육치즈밥버거(2.5.6.9.10.13.16.) 맑은콩나물국(안)(5.) 비빔만두(중)(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 애플파이&에이드(안)(13.) 매콤오징어바*머스타드(1.5.6.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 818/34.9/272.7/11.3	혼합잡곡밥(5.) 순대국-고기(2.5.6.9.10.13.16.) 통들깨상추겉절이(5.6.13.) 고르곤졸라치즈떡*김말이강정(1.4.5.6.10.12.13.) 연두부찜*달래양념장(중)(5.6.) 깍두기(중)(9.13.) 미니버거(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.8/30.5/158.3/9	혼합잡곡밥(5.) 동태매운탕(중)(5.13.) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 비름나물 해물우동볶음(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 비타한라봉주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.6/45.3/242.8/3.7

◇ 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, 아귀, 조피볼락: 국내산 \*꽃게, 낙지, 새우: 중국산 \*갈치: 세네갈산, \*주꾸미: 베트남산, \*명태: 러시아산

\* 수산물 가공품: 수입산(오징어채: 페루산) \*다량어/가공품: 원양산

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