



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

# 가정통신문

2021-115호(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 **고등학교 3,700원(식품비 3,380원, 운임비 320원)**이 지원 됩니다.(친환경농산물지원금 1식 329원)

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), 품질인증제 품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

### [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, 유지방, 단순당류 또는 식품첨가물을 과다하게 사용하지 않도록 고려합니다.





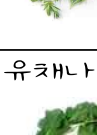
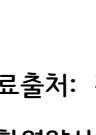
자연식품과 계절식품 최대한 사용하도록 고려합니다. 다양한 조리법 활용 등을 고려하여 식단을 구성합니다. 학교급식 영양관리기준의 기준량에 맞도록 식단을 작성하고, 탄수화물/단백질/지방/에너지 섭취량을 적정 비율로 구성합니다. 비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철분 등 미량영양소가 최소 평균필요량 이상으로 섭취될 수 있도록 구성합니다.

## ☺ 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



<div>◇ 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.</div> <div>◇ 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 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</div>		<div>3/2 <div>Wed</div></div> <div>혼합잡곡밥1(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</div>	<div>3/3 <div>Thu</div></div> <div>혼합잡곡밥1(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.) 임연수여구이6(5.) 치즈불닭7(2.5.6.12.13.15.) 마시는 샤인머스캣(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.1/38.6/220.5/9.8</div>	<div>3/4 <div>Fri</div></div> <div>혼합잡곡밥1(5.) 꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.) 돼지갈비김치찜(중)(5.6.9.10.13.18.) 봄동겉절이(중)(13.) 시금치나물(중) 해물우동볶음(중)(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.) 달기 * 에너지/단백질/칼슘/철 750.8/45.7/224.2/5.2</div>
<div>3/7 <div>Mon</div></div>	<div>3/8 <div>Tue</div></div>	<div>3/9 <div>Wed</div> 대통령선거일</div> <div></div>	<div>3/10 <div>Thu</div></div>	<div>3/11 <div>Fri</div></div>
<div>혼합잡곡밥1(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</div>	<div>김밥볶음밥(오이)(1.2.5.6.10.13.) 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) 줄면야채무침1(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</div>		<div>혼합잡곡밥1(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</div>	<div>혼합잡곡밥1(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)1(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 미니버거1(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 867/36.3/240.5/5</div>
<div>3/14 <div>Mon</div></div>	<div>3/15 <div>Tue</div></div>	<div>3/16 <div>Wed</div> 수다날</div>	<div>3/17 <div>Thu</div></div>	<div>3/18 <div>Fri</div></div>
<div>혼합잡곡밥1(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</div>	<div>혼합잡곡밥1(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</div>	<div>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.) 장아찌1(13.) 총각김치(9.) 청포도에이드(수제)1(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1063.5/40.2/266/12.3</div>	<div>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</div>	<div>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</div>
<div>3/21 <div>Mon</div></div>	<div>3/22 <div>Tue</div></div>	<div>3/23 <div>Wed</div> 수다날</div>	<div>3/24 <div>Thu</div></div>	<div>3/25 <div>Fri</div></div>
<div>혼합잡곡밥1(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</div>	<div>혼합잡곡밥1(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</div>	<div>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)1(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/25.5/155.4/8.1</div>	<div>혼합잡곡밥1(5.) 마라탕(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 계란찜(중)(1.9.13.) 얼무나물무침1(5.6.) 유자품은꿔바로우(중)(1.2.5.6.10.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 814.9/31/187.8/10.2</div>	<div>혼합잡곡밥1(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</div>
<div>3/28 <div>Mon</div></div>	<div>3/29 <div>Tue</div></div>	<div>3/30 <div>Wed</div> 수다날</div>	<div>3/31 <div>Thu</div></div>	<div></div>
<div>오므라이스(소스)1(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</div>	<div>혼합잡곡밥1(5.) 한우설렁탕*소면사리(중)(1.5.6.13.16.) 오징어야채무침(중)(5.6.13.17.) 베이컨야채계란말이1(1.5.10.13.) 깍두기(중)(9.13.) 청포도에이드(수제)1(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.1/38.2/94.7/4</div>	<div>참치김치주먹밥1(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</div>	<div>혼합잡곡밥1(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</div>	

◇ 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.