



미래역량을 갖춘
지·덕·체가 조화로운
인재양성

봉동영양소식

2025년 5월호

발행인: 봉동초등학교장
편집인: 교감
역은이: 영양교사

영양·식생활 소식

환경과 건강을 생각하는 학교급식 운영

1. 저탄소 환경 급식의 날을 운영합니다.

- 기후 위기를 극복하고, 바람직한 식습관 교육을 위하여 '저탄소 채식 급식의 날'을 주 1회 페스코 채식 식단(육류 제거식)으로 운영합니다.
- 일주일에 하루 육식을 줄이면 온실가스 배출량을 줄일 수 있습니다.
- 저탄소 농업기술을 적용한 유기농, 무농약 등 친환경 농산물을 먼저 사용합니다.



2. 음식물쓰레기 줄이기에 노력하는 우리는 '환경 자감이'

- 수다날(수요일은 다 먹는 날)을 운영합니다.
- 온실가스를 줄이는 방법 중 비용이 들지 않는 가장 효과적인 방법입니다.
- 적정량을 남기지 않고 먹는 습관으로 버려지는 음식물을 줄여요.
- 과대포장이나 일회용 쓰레기를 유발하지 않는 식품을 선택해요.
- 음식물쓰레기 줄이기를 위한 이벤트를 실시합니다.

3. 영양상담 프로그램 운영

- 우리 아이 평생 식습관! 지금부터 관리가 필요합니다.
- 학교에서는 우리 아이들의 건강한 식생활을 위해 영양상담을 실시하고 있습니다.
- 우리 아이의 식생활(식행동) 진단 검사를 해주세요.



식생활 스크리닝 검사(DST)
DST(식생활 스크리닝 검사)는 간단한 설문으로 학생의 성장, 식품 섭취 상태를 파악하고, 식사의 규칙성, 간식 섭취, 섭식 발달, 식 행동 특징 등을 조사하여 학생의 식생활(식습관) 문제를 다각적으로 점검할 수 있는 기초 검사입니다.
<https://jbe.icaresolution.co.kr/code/esbd>

4. 식품 알레르기 유발 학생 관리

- 식품 알레르기로 급식 관리가 필요한 학생에게 유발 식품 제거식 또는 대체식을 제공합니다.
- 학생의 건강을 보호하기 위해 식품 알레르기 유발 식품에 대한 정보를 학교급식 식단표에 공지하고 있습니다.

식품위생·안전

우리 학교에서는 급식의 위생 및 안전성 확보를 위해 HACCP 시스템(Hazard Analysis Critical Control Point System)을 적용하고 있습니다.

공정별로 위해요소를 미리 파악하여, 실시간으로 CCP를 기록 관리하고 급식 공정별(식재료 구입, 조리, 배식, 청소 등)로 각 단계에서 발생할 우려가 있는 위험한 요소를 분석하여 이를 중점적으로 관리합니다.

급식 현장의 HACCP

공정	위해요소	한계 기준(관리 기준)
식단검토	미생물의 생존 및 증식	· 학교급식으로 제공하기 부적절한 식단 배제 · 공정별 CCP 확인
CCP1. 검수	미생물 증식	· 냉장식품, 전 처리된 농산물 10°C 이하, 생선 및 육류 5°C 이하, · 냉동식품은 냉동 상태 유지 · 품질은 학교급식 식재료의 품질관리 기준 준수
CCP2. 식품 취급 및 조리	교차오염	· 장소 구분(전처리, 조리) 또는 시간 구분 · 도구 구분(식재료 및 조리 전·후)
	미생물 생존	· 소독제 유효염소 농도 100~130ppm 5분 침지 혹은 동등한 효과를 가진 살균 소독제의 용량 용법 준수 · 식품 중심 온도 75°C (패류 85°C) 1분 이상
CP1. 냉장·냉동 온도 관리	미생물 증식과 오염	■ 냉장고(실) : 5°C 이하 ■ 냉동고(실) : -18°C 이하
CP2. 식품 접촉표면 세척 및 소독	미생물 생존	■ 식판 표면 71°C 이상 ■ 소독 시 소독제 용법·용량 준수 ■ 식판 및 기구기물류 표면에 세제 불검출

HACCP 실천 포인트

1. 개인위생 : 올바른 위생 복장 착용
2. 올바른 가열조리



3. 생채소과일의 세척 및 소독
 - 흐르는 물로 흙이나 이물질 제거
 - 유효염소 농도 100~130ppm 또는 이와 동등한 살균효과가 있는 소독제(식품첨가물 표시 제품)에 5분간 침지
 - 냄새가 나지 않을 때까지 먹는 물로 행군
4. 교차오염 예방
 - 전처리용, 조리용, 세척용 고무장갑, 앞치마 구분 사용
 - 육류, 채소류, 익힌 재료 등 재료별 칼, 도마, 식기구 구분 사용
5. 식기구의 세척·소독
 - 세척제를 사용하여 식기구의 유기 성분을 제거한 후, 소독제를 이용하여 유해 미생물을 제거



5월 학교급식 식단 안내

저탄소 급식

나와 지구를 위한 의미 있는 **발걸음**

5/1 Thu	5/2 Fri
개교기념일	재량휴업일

5/6 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu	5/9 Fri 저탄소
어린이나	부처님 오신 날 대체휴일	강황쌀밥 닭고기미역국 ^⑤ 돼지고기삼겹볶음 ^⑩ 오징어김치전 ^{①⑤⑥⑨⑰} 유기농 쌀과자 ^{②⑤} 배추김치 ^{⑨⑬} 쌈채소/쌈장(선택) ^{⑤⑥⑬}	검정쌀밥 해물순두부찌개 ^{①⑤⑰⑱} 닭다리구이 ^{②⑤⑥⑬⑮} 밥에 싸먹는 햄 ^{⑤⑩} 배추김치 ^{⑨⑬} 망고요거트 ^② 미역줄기볶음(선택) ^⑤	귀리밥 물떡꼬치어묵국 ^{⑤⑥⑱} 저탄소불고기 ^{⑤⑥⑱⑳} 계란말이 ^⑮ 깻잎김치(선택) ^{⑨⑬} 배추김치 ^{⑨⑬} (로컬)딸기소르베 ^②
에너지 단백질 칼슘 철분 595.9 33.3 85 2.2	에너지 단백질 칼슘 철분 666.7 30 189.7 2.8	에너지 단백질 칼슘 철분 655.1 22.7 375.8 1.9	에너지 단백질 칼슘 철분 606.1 32 147.1 3.3	에너지 단백질 칼슘 철분 742.2 25.1 188.5 3.7
5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed 수다날	5/15 Thu	5/16 Fri 저탄소
보리밥 설렁탕 ^{①⑥⑬⑱} 코다리강정 ^{⑤⑫⑬} 콩나물무침 ^⑤ 김부각 ^⑤ 배추김치 ^{⑨⑬} 토마토샐러드(선택) ^{②⑫}	완두콩밥 감자삼겹국 ^{①②⑤⑥⑩⑱} 감자볶음 ^{⑤⑥⑩} 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^{⑨⑬} 생크림와플 ^{①②⑥} 채소스틱(선택) ^{⑤⑥}	자장밥 ^{⑤⑥⑩⑱} 유부계란국 ^⑮ 귀바로우 ^{⑤⑥⑮⑱} 단무지 ^⑬ 요구르트 ^② 배추김치 ^{⑨⑬} 파김치(선택) ^{⑨⑬}	귀리밥 도토리찌개 ^{①②⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑱} 오리불고기 ^{⑤⑥⑫⑬⑱⑳} 두부양념구이 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨⑬} 감케이크장미달 ^{⑫⑮⑱} 오징어주먹선택 ^{⑤⑥⑬⑰}	밥버거 ^{①⑤⑥⑨⑩⑬} 우동 ^{①⑤⑥⑱} 김말이구이 ^{①⑤⑥⑱} 배추김치 ^{⑨⑬} 아삭한 배 고등어구이(선택) ^{⑤⑦}
에너지 단백질 칼슘 철분 631.4 47.9 190.5 3.6	에너지 단백질 칼슘 철분 666.7 30 189.7 2.8	에너지 단백질 칼슘 철분 655.1 22.7 375.8 1.9	에너지 단백질 칼슘 철분 767.8 31.2 101.8 3.2	에너지 단백질 칼슘 철분 661.6 22 181.1 6.1
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed 수다날	5/22 Thu	5/23 Fri 저탄소
강황쌀밥 한우갈비탕 ^{①⑤⑱} 참외야채 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑱} 오이탕탕이 ^⑬ 순두부찜 ^{⑤⑥} 석박지 ^{⑨⑬} 깻잎김치(선택) ^{⑨⑬}	검정쌀밥 맑은낙지배춧국 ^{⑤⑥} 달걀순두부찌개 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑱} 온두부김치볶음 ^{⑤⑨⑩⑬} 배추김치 ^{⑨⑬} 오렌지 취나물무침(선택) ^{⑤⑥}	콩나물비빔밥 ^{⑤⑥⑱} 두부된장국 ^{⑤⑥} 달걀비빔유채 ^{①⑤⑥⑬⑮} 계란부침 ^⑮ 배추김치 ^{⑨⑬} 동전빵&요구르트 ^{①②⑤⑥} 참외샐러드(선택) ^⑬	귀리밥 해물누룽지탕 ^{⑤⑥⑨⑬⑱⑳} 달걀부침 ^{⑤⑥⑬⑮⑱} 숙주삼색나물 김구이 ^{⑤⑬} 배추김치 ^{⑨⑬} 꿀토마토(선택) ^⑱	차수수밥 멸치떡국 ^① 오징어볶음 ^{⑤⑥⑬⑱} 메추리알조림 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^{⑨⑬} 만두그라탕 ^{②⑤⑥⑩⑱} 차미유채장무침(선택) ^⑱
에너지 단백질 칼슘 철분 680.6 26 99.2 4.4	에너지 단백질 칼슘 철분 573.2 30.1 195.5 3.3	에너지 단백질 칼슘 철분 648.3 34.6 197.5 6.8	에너지 단백질 칼슘 철분 610.8 22.7 129.9 2.2	에너지 단백질 칼슘 철분 617.8 30.9 173.5 2.8
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri 저탄소
보리밥 감자탕 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} 계란찜 ^{①⑨} 어묵볶음 ^{①⑤⑥⑬⑱} 배추김치 ^{⑨⑬} 파게뜨 ^{①②⑤⑥} 모듬수화(선택) ^{⑤⑥⑬⑱}	차수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥⑨} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩⑬} 소고기장조림 ^{①⑤⑥⑬⑱⑳} 배추김치 ^{⑨⑬} 비빔미역국수 ^{⑤⑥⑬} 쌈채소/쌈장(선택) ^{⑤⑥⑬}	계란볶음밥 ^{①⑤⑥⑬⑱} 전주식콩나물국 ^{⑤⑥⑨⑱} 순두부김치 ^{①②⑤⑥⑬⑮} 배추김치 ^{⑨⑬} 초코카스테라 ^{①②⑥⑬} 요구르트 ^② 문어양념장(선택) ^{⑤⑥⑬}	강황쌀밥 돼지김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} 육통돌김치 ^{①⑤⑥⑩⑬⑮⑱} 웨이감자 ^{②⑤⑥⑬} 열대과일샐러드 석박지 ^{⑨⑬} 깻잎순볶음(선택) ^⑤	흰쌀밥/김가루 ^⑤ 물냉면 ^{①③⑥⑬} 간소새우 ^{①②⑤⑥⑨⑱⑳} 배추김치 ^{⑨⑬} 과일맛푸딩 백김치(선택) ^⑨
에너지 단백질 칼슘 철분 666.1 32.2 175.4 3.1	에너지 단백질 칼슘 철분 653.7 36 161.7 4.2	에너지 단백질 칼슘 철분 672.1 39.2 214.9 3.4	에너지 단백질 칼슘 철분 569.4 21.5 227.9 3.5	에너지 단백질 칼슘 철분 690 22 174.3 2.5

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보: <http://school.jbedu.kr/bongdong> -> 교육마당 -> 식생활관 소식 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자정의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎070-4323-5206)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.