



우리학교 급식을 소개합니다😊



❖ 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.

❖ 우리 학교 급식은 **위생적으로 안전해요!**

- 우리 학교 급식은 시설관리, 개인위생 관리, 식재료 관리, 작업 위생, 배식, 세척 및 소독 등의 사항에 대해 학교급식법, 식품위생법을 기준으로 깨끗하고 안전하게 관리하고 있습니다.
- 급식을 만드는 모든 과정에 HACCP시스템을 적용하여 학생들에게 위생적이고 안전한 급식을 제공합니다.

❖ 학교급식을 통해 **교육이 이루어져요!**

- 식사예절 교육:** 질서지키기, 올바른 수저 사용, 바른 자세로 앉아 식사하기, 자신이 앉았던 자리 주변 정돈과 퇴식, 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 익힘으로써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소중히 여기는 마음을 갖도록 합니다.

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 '밥상 위의 보약'이라 합니다. 몸에 필요한 각종 영양소를 함유해 나른해진 몸에 활력을 주는 봄나물에는 어떤 것들이 있는지 종류와 효능을 알아보까요?

▶봄나물의 종류와 효능◀

봄동 	봄을 가장 먼저 알리는 채소 중 하나로, 비타민과 항산화 물질이 풍부해 노화 방지가나 암 예방에 효과적입니다.
냉이 	칼슘과 각종 비타민이 풍부해 부족할 수 있는 미량영양소를 보충해줍니다. 특히 채소 중 단백질이 유독 풍부한 봄나물이에요. 비장을 튼튼하게 해주고 비뇨기계질환 예방에 도움줍니다. 항암효과, 해독작용 성분이 있다고 알려져 있습니다.
달래 	비타민A, 비타민C, 칼슘, 철분, 식이섬유소 등 다양한 영양소가 들어있습니다. 알리신 성분을 갖고 있어 원기회복과 자양강장 효과가 있습니다.
쑥 	예부터 약용으로 쓰였던 쑥에는 비타민, 무기질이 풍부하여 피로회복에 좋고, 만성 폐질환이나 천식치료, 백혈병 예방 등에도 효과가 있다고 알려져 있습니다.
돌나물 	칼슘이 많이 함유되어 골다공증 예방이나 학동기, 청소년기 학생들의 성장에 도움을 줍니다. 식물성 에스트로겐 성분이 있어 갱년기 완화에도 좋습니다.
유채나물 	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

2022년 2월 21일

청 완 초 등 학 교 장



3월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보	3/1 Tue 삼일절	3/2 Wed 수다날	3/3 Thu	3/4 Fri
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣		<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추된장국(5.6.) · 취나물무침 · 순살닭강정(1.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.8/23.3/207.9/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경특미밥 · 맑은콩나물국(5.6.) · 수육(5.6.10.) · 오이고추된장무침(5.6.13.) · 총각김치(9.) · 새학기케이크(1.2.5.6.) · 온두부&볶음김치(5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.9/32.3/157.2/3.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경경울무밥 · 소고기무국(5.6.16.) · 참나물무침 · 주꾸미야채볶음(5.6.13.17.) · 부추전(1.5.6.9.) · 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.6/21.8/84.1/3.4
3/7 Mon	3/8 Tue	3/9 Wed	3/10 Thu	3/11 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경차수수밥 · 돼지등뼈찌개(5.6.9.10.) · 시금치나물 · 붕동겉절이(9.) · 코코넛하트연어치즈가스(1.2.5.6.12.13.) · 타르타르소스(1.5.13.) · 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.2/23.8/192.4/2.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경귀리밥 · 닭곰탕(15.) · 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) · 브로콜리계란찜(1.2.5.9.) · 건파래볶음(13.) · 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.2/32.6/188/4.7 	대통령선거일	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경조각서리태밥(5.) · 북어무국(1.5.6.) · 까리고추메추리알장조림(1.5.6.13.) · 닭감자조림(5.6.13.15.) · 썩나물 · 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.1/31.3/163.2/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경차조밥 · 냉이된장국(5.6.9.13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.13.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 통곡물멸치볶음(5.6.13.14) · 배추김치(9.) · 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.6/26.5/184/6.5
3/14 Mon	3/15 Tue	3/16 Wed 수다날	3/17 Thu	3/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰기장밥 · 감자호박국(5.6.) · 청경채나물 · 간장돼지불고기(5.6.10.13.) · 참치김치전(1.5.6.9.) · 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.3/30.3/128.1/2.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥(5.) · 순두부찌개(1.5.6.9.13.18) · 고추장돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 숙주미나리무침 · 배추김치(9.) · 고르곤졸라사각피자(1.2.5.6.10.12.13.) · 감부각(5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631/34.7/159.3/5.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥(5.6.10.13.16.18.) · 계란실파국(1.5.6.) · 단무지채무침 · 순살판고기(1.5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/30.6/189.8/2.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경발아찰현미밥 · 애호박새우젓국(5.9.) · 가지나물(5.6.) · 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 오리훈제야채구이(6.12.13.) · 배추김치(9.) · 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.1/25.3/128.4/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 김치콩나물국(5.9.) · 두부조림(5.6.13.) · 달래오이초무침(5.6.13.) · 가지미끼(1.5.6.) · 석박지(9.) · 잎새양근절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.7/22.2/148.8/2.8
3/21 Mon	3/22 Tue	3/23 Wed 수다날	3/24 Thu	3/25 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경발아찰특미밥 · 청국장찌개(5.6.9.12.) · 적양파부추무침(5.6.13.) · 순살닭갈비(5.6.13.15.) · 어묵야채볶음(1.5.6.) · 배추김치(9.) · 골든파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.3/28.5/160.7/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경경울무밥 · 오징어무국(5.6.17.) · 미트소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 근대된장무침(5.6.) · 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576/29.3/141.1/3.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) · 유부미소장국(5.6.9.12.) · 떡볶이(1.5.6.13.) · 새우튀김(1.5.6.9.) · 배추김치(9.) · 문경사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.5/19.7/171.7/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합잡곡밥(5.) · 낙지연포탕(5.6.18.) · 콩나물무침(5.) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) · 두부구이&양념장(1.5.6.13.) · 갓김치(9.) · 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.5/34.9/183.3/3.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰기장밥 · 건새우야육된장국(5.6.9.) · 순음배추나물(5.6.) · 줄면야채무침(5.6.13.) · 수제치킨가스(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.) · 머스터드소스(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.1/29.6/222.2/2.6
3/28 Mon	3/29 Tue	3/30 Wed 수다날	3/31 Thu	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/c/heongwan -> 알림마당 -> 식생활관 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 우동국(1.2.5.6.7.8.9.13.18.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 시래기된장지짐(5.6.) · 울방개묵김가루무침(5.6.13) · 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.6/17/173.1/2.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 참치김치찌개(5.9.12.) · 참소라살야채무침(5.6.13.) · 계란말이(1.5.6.8.) · 깍두기(9.13.) · 도시락김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 513/24.1/150.9/4.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥(5.16.) · 배추숙넝장국(5.6.) · 닭봉데리야끼구이(2.5.6.12.13.15.18.) · 오이도라지초무침(5.6.13.) · 배추김치(9.) · 쌀크림빵(1.2.5.6.) · 달래양념장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/29/189.9/3.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경귀리밥 · 황태미역국(5.6.) · 돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 청경채나물 · 잡채(5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/29.4/174.8/3.0 	

◇ 청완초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:친환경쌀 국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(씨개용,반찬용)
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조개:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:국내산or베트남산, 주꾸미:베트남산
- * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!

◇ 학교사정파 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.