

2019년 3월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

영양소식

cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 박 광 원

편집 : 영 양 교 사 이 은 주

발행처 : 전주중덕초등학교 영양상담실

■ 학교급식운영 안내

1. 본교는 전북도내에서 생산되는 친환경쌀 및 친환경 농산물(사과, 무우, 감자, 대파 등)을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양이 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 우리학교는 당 및 나트륨을 줄이기 위해 조리시 저염을 이용, 정확한 양념을 계량하여 사용하고 있으며, 국, 찌개는 염도계를 사용하여 나트륨감량을 위해 노력하고 있습니다.



표준염도 측정후 점차 줄여 나가도록 노력

- 국, 찌개: 염도(0.6 이하) 조정
- 무침: 0.45 이하
- 조림: 0.7 이하

3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **알레르기 유발 식품 표시제를 실시(식품 18가지)**하고 있습니다.

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

한국인 알레르기
유발 가능성이 큰 원재료



■ 영양상담실 운영

특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하고 섭취 시 주의하여 주시기 바랍니다. (☎ 070-4335-1904)

식생활관(영양상담실)



사이버영양상담실 : 전주중덕초등학교 홈페이지
→ 급식 → 식생활관(영양상담실)

■ 우리학교 식단작성은 학교급식법 영양섭취기준에 맞도록 작성 합니다.

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)		비타민B ₁ (mg)		비타민B ₂ (mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철 (mg)	
			평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
본교 영양 기준량	557.1	10.2	107.8	154.4	0.22	0.27	0.26	0.31	16.1	22.3	178.7	235.0	2.62	3.38

준수범위 - 에너지 ((+)-)10%,
탄수화물: 단백질: 지방 = 55~70%: 7~20%: 15~30%

1. 가공식품과 튀김음식은 주2회 이하로 제공하고, 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 하되 수급이 불가능하거나 단가가 맞지 않을 경우 수입산을 사용.
2. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템을 적용.

■ 무상급식비 지원 내역

		유치원	초등	교직원
무상 급식비	식품비	2,150	2,320	3,300
	운영비	250	280	400
	인건비			
계		2,400	2,600	3,700

■ 와 이야기



경칩 (양. 3월 6일)



정월대보름 숨었던 개구리가 따뜻한 날씨에 놀란다는 의미.

이제 동면을 하던 동물들이 서서히 밖으로 나온다는 절기, 간혹 경칩 때에 눈이 내릴때도 종종 있으나 봄은 시작되었고 낮시간이 계속 길어지는 때로 우수, 경칩에 장을 담근다.

▶ 절식

들나물-냉이, 풍년초, 엉겅퀴



춘분 (양. 3월 21일)



밤과 낮의 길이가 같아지며, 이날로 부터 밤보다 낮의 길이가 길어지는 절기.

춘분 기간에는 제비가 날아오고, 우레소리가 들리며, 그해 처음으로 번개가 친다고 한다

▶ 절식

개피떡-바람떡

쓰나물 무침-민들레, 썸바귀, 냉이

■ '매주 수요일' 운동 실천

일주일에 하루
관한 'ZERO'
함께 실천해 봅시다!



매주 수요일은
음식물쓰레기 없는 날



1. 자신의 식사량을 미리 잘 생각합니다.
2. 먹을 만큼의 양만 받아옵니다.
3. 가져온 음식을 남기지 않고 먹습니다.
4. 잘 안 먹을 음식도 버리지 않습니다.
5. 당일선생님께 빈그릇을 확인 합니다.

"나는 음식을 남기지 않겠습니다."

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하자는 취지에서 '매주 수요일'에는 '빈그릇운동'을 실시 합니다.

깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 가정에서도 남기지 않는 식사습관 지도해 주세요.

■ '1830 손씻기' 운동

하루8번 30초씩 손씻기

만병의 시작은 손! 개인질환의 90%는 예방할수 있습니다

올바른 손씻기





3월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				
4 (입학식, 생일밥상)	5	6 (수다날, 경칩)	7 (현미데이)	8
우리밀콩잡곡밥 5.6. 낙지미역국 5.6.13. 닭강김치 5.6.13.15. 잡채 5.13.18. 배추김치 9.13. 미니바닐라파이 1.2.5.13. 딸기	영양잡곡밥 5. 한방닭곰탕 1.5.13.15. 유채나물된장무침 5.6. 검은깨두부김치볶음 5.9.13. 총각김치 9.13. 수제약식 5.6.13. 방울토마토 12.	참기장잡곡밥 소고기시래기국 5.6.13.16. 느타리버섯파리고추볶음 5.6.13.18. 꼬막살사과초무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 수제참쌀팔부구미 5.13. 오렌지	찰현미잡곡밥 황태어묵매운탕 1.5.6.9.13. 메추리알떡갈비조림 1.2.5.6.10.13.18. 냉이콩나물무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 수제크린베리스콘 1.2.5.6.13. 사과 13.	짜장밥 2.5.6.13. 유채된장국 5.6.9.13.18. 상추오이들깨무침 5.6.13.18. 주꾸미오리불고기 5.6.13. 블루베리무피클 13. 배추김치 9.13. 청포도
에너지/단백질/칼슘/철분 610.6/24.9/157.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 604.6/26.2/172.9/5	에너지/단백질/칼슘/철분 526.1/19.2/150/5.3	에너지/단백질/칼슘/철분 581.1/22.9/210.1/4.6	에너지/단백질/칼슘/철분 599.3/24.4/239.2/6.7
11	12	13 (수다날)	14 (현미데이)	15 (채식의날)
영양잡곡밥 5. 봄동팽이버섯된장국 5.6.9.13. 애송이버섯어묵볶음 1.5.6.13.18. 닭날개숯불바베큐구이 2.5.6.12.13.15.18. 배추김치 9.13. 편향 1.2.5.6.13. 청포도	흑미팔잡곡밥 소고기버섯탕 1.5.6.13.16.18. 냉이된장무침 5.6.18. 주꾸미콩나물볶음 5.6.13.18. 총각김치 9.13. 팔찰시루떡 2.5.13. 오렌지 12.	찰보리통밀잡곡밥 6.13. 꽃게감자탕 5.6.8.9.13.18. 참나물우렁무침 5.6.13.18. 돈육간장불고기숙주볶음 5.6.10.13.18. 배추김치 9.13. 수제시금치한케익 1.2.5.6.13. 딸기 12.	찰현미잡곡밥 참치두부김치찌개 5.6.9.13. 시금치숙주된장무침 5.6. 어묵떡고구마조림 1.2.5.6.13.18. 간장깻잎장아찌 13.18. 냉이다슬기전 1.5.6.13. 사과 13.	어린이채소비빔밥 5.6.13. 누룽지탕(나트륨및잔반함용식단) 13. 올외장아찌무침 13. 삼치데리야끼구이 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 파래연근튀김 1.5.6. 방울토마토 12.
에너지/단백질/칼슘/철분 595.2/26.9/174.3/3.4	에너지/단백질/칼슘/철분 585.1/25.6/177.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 608/32.4/413.6/7.8	에너지/단백질/칼슘/철분 515.8/20.5/183.4/5	에너지/단백질/칼슘/철분 594.2/18.9/108.5/3
18	19	20 (수다날)	21 (춘분, 5학년영어체험)	22 (5학년영어체험)
찰보리통밀잡곡밥 6.13. 무청청국장찌개 5.6.13. 돼지고기수육 5.6.10.13. 상추(쌈장) 1.5.6.13. 무말랭이우렁무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 참쌀떡당호박죽 13.	영양잡곡밥 5. 돈육콩나물찌개 5.6.9.10.13. 참나물느타리버섯무침 5.6.12.13. 연어갈릭스테이크구이 5.6.12.13. 봄동달래겉절이 6.9.13. 수제경주빵 1.2.5.6.13. 포도	흑미귀리잡곡밥 만두육개장 1.5.6.10.13.15.18. 오징어굴뱅이초무침 5.6.13.17.18. 비엔나소시지어묵볶음 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 총각김치 9.13. 돌나물버섯전 1.5.6.13. 오렌지	찰현미잡곡밥 낙지연포탕 5.6.13.18. 깻잎찜 5.6.13.18. 오리훈제어린이채소무침 5.6.13.18. 썬박지 9.13. 바람떡 5.13. 삼색과일꼬치 12.	당호박카레라이스 2.5.6.13. 상추두부된장국 5.6.13.18. 청경채나물무침 5.6.18. 파리고추멸치볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 아몬드치즈바게트토스트 1.2.5.6.12.13. 사과 13.
에너지/단백질/칼슘/철분 580.5/29.8/390.6/7.7	에너지/단백질/칼슘/철분 608.2/28.8/157.7/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 570.3/24.9/166.9/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 590.2/26.8/118.2/4.8	에너지/단백질/칼슘/철분 568.3/19.3/278.5/4
25	26	27 (수다날)	28 (현미데이)	29
영양잡곡밥 5. 황태콩나물국 5.13. 청경채오이무침 5.6.13.18. 오리떡갈비 1.2.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 갈릭파이 1.2.5.6.13. 스파게티 1.2.5.6.12.13.16.18.	참기장잡곡밥 돼지고기순두부찌개 5.6.9.10.13.18. 열무된장무침 5.6. 고등어마요린장구이 1.5.6.7.13. 깍두기 6.9.13. 꿀떡 5.13. 오렌지	찰보리통밀잡곡밥 6.13. 오징어짬뽕떡국 5.9.13.15.17.18. 파리고추닭고기장조림 5.6.13.15.18. 미나리김무침 13. 배추김치 9.13. 수제LA찰떡케이크 1.2.4.5.6.13.14. 방울토마토 12.	찰현미잡곡밥 냉이수제비국 5.6.9.13.18. 돌나물사과초무침 5.6.13. 흑초오리불고기 5.6.13. 갓김치 9.13.18. 미나리김치전 1.5.6.9.13.18. 파인애플	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18. 시금치미더덕된장국 5.6.9.13.18. 새송이버섯문어조림 5.6.13.18. 머위나물된장무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 참쌀도너츠 1.2.5.6.13. 사과 13.
에너지/단백질/칼슘/철분 608.4/22.7/141.8/4.2	에너지/단백질/칼슘/철분 597.6/28.1/181.6/4.5	에너지/단백질/칼슘/철분 605.6/31.5/359.5/6.2	에너지/단백질/칼슘/철분 584.6/20.8/190.2/5.2	에너지/단백질/칼슘/철분 611.4/21.7/242.3/5.3
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,쌀,죽,누룽지: 국내산	닭고기/가공품: 국내산	고등어,삼치/가공품: 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지: 국내산	오리고기/가공품: 국내산	오징어: 국내산	
	쇠고기/가공품: 국내산(한우)	김치/배추,고춧가루: 국내산	낙지,주꾸미: 베트남	
	돼지고기/가공품: 국내산	문어: 칠레산	연어: 미국산	

- 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.
- 매주 수요일은 음식 남기지 않는 '수다날'로 정하였습니다 - 함께 노력 합시다.