

2021년 3월

영양상담실 ☎ 070-4335-1904

급식·영양 소식
cjyongdeok.es.kr

발행 : 교 장 서길주

편집 : 영양교사 최영미

■ 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 저울을 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 19가지)**하고 있습니다.

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

■ 영양상담실 운영

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

식생활관(영양상담실)



사이버영양상담실 : 전주용덕초등학교 홈페이지
⇒ 급식 ⇒ 식생활관(영양상담실)

■ 우리학교 식단작성은 학교급식법 영양섭취기준에 맞도록 작성 합니다.

영양 섭취 기준	에너지 (kcal)	단 백 질 (g)	비타민A (R.E.)		비타민B ₁ (mg)		비타민B ₂ (mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철 (mg)		나트륨 (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	평균 필요량	권장 섭취량
	564	10.5	110.1	158.4	0.23	0.26	0.25	0.33	16.5	22.5	179.6	241.2	2.69	3.45	962	962

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	2,640	2,810	3,800
	운영비	260	290	400
	인건비			
계		2,900	3,100	4,200

■ 계절과 이야기

경칩 (양. 3월 5일)



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 20일)



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

쓴나물 무침-민들레, 씀바귀, 냉이

■ '매주 수요일' 빈그릇운동실천

일주일에 하루

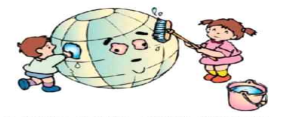
잔반 'ZERO'

함께 실천해 봅시다!



매주 수요일은
음식물쓰레기 없는 날

'빈그릇 운동'



1. 자신의 식사량을 미리 잘 생각합니다.
2. 먹을 만큼의 양만 받아옵니다.
3. 가져온 음식을 남기지 않고 먹습니다.
4. 쓸 만 할도 양부로 버리지 않습니다.
5. 담임선생님께 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! 개인질병의 90%는 예방할수 있습니다

올바른 손씻기





2021. 3월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1 (삼일절)	2 (생일밥상)	3 (수다날)	4 (현미데이)	5 (경칩)
	영양잡곡밥(5.6.) 낙지수제비미역국(5.6.13.) 버섯잡채(5.6.8.13.18.) 연양불고기육전(1.5.6.10.18.) 총각김치(9.13.18.) 오렌지 경단(5.13.)	흑미팔작곡밥 황태어묵매운탕(5.6.9.13.18.) 닭훈제&갯잎무쌈(1.2.5.6.13.15.) 봄동달래골뱅이초무침(5.6.13.18.) 씻은묵은지(9.13.) 딸기 치즈볼커틀렛(1.2.6.13.)	찰현미잡곡밥 냉이소고기된장국(5.6.13.16.18.) 미나리숙주김무침(13.) 달고기데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 만두밀떡볶이(5.6.13.18.)	삼선짜장밥(5.6.9.13.17.18.) 콩나물김치국(9.13.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 청포도 짬뽕(6.13.) 치킨꺾바로우탕수(6.13.15.)
	에너지/단백질/칼슘/철 626.4/24.4/122/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 590.4/30.9/125.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 595.6/25.7/117.3/4	에너지/단백질/칼슘/철 619/20.1/133.2/6.9
8	9	10 (수다날)	11 (현미데이)	12
찰보리통밀잡곡밥(6.) 유채감자콩가루된장국(5.6.9.13.18.) 브로콜리어묵볶음(5.6.13.18.) 양배추부추샐러드(5.6.13.18.) 갈비치킨(2.4.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지/꿀떡(13.)	흑미콩잡곡밥(5.) 한방닭곰탕(1.13.15.) 달걀두부&김치볶음(1.5.6.9.13.18.) 느타리버섯파리고추볶음(5.6.13.18.) 봄동달래무생채(6.9.13.) 수제약식(5.6.13.) 청포도	영양잡곡밥(5.) 봄동어묵청국장찌개(5.6.9.13.18.) 새발나물김무침(13.) 오리떡간장불고기(5.6.13.18.) 갈치포고추장양념구이(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.18.) 딸기	찰현미잡곡밥 소고기버섯탕(5.6.13.16.18.) 알감자어묵떡조림(5.6.13.18.) 주꾸미콩나물볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 냉이계란말이(1.13.)	어린이원채소비빔밥(5.6.13.) 도라지진미채조림(5.6.13.) 삼치된장구이(5.6.13.18.) 석박지(9.13.) 사과(13.) 유부장국(5.6.13.) 딸기파이(5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철 604.9/35.1/176.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 562.3/26.5/150.4/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 600.8/29.7/171.3/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 558.8/29.5/125.7/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 553.5/26.1/87.2/2
15	16	17 (수다날)	18 (현미데이)	19
찰보리기장잡곡밥 봄동팽이버섯된장국(5.6.9.13.18.) 돼지바베큐구이(5.6.10.12.13.18.) 참나물꼬막초무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 새발나물맛살전(5.6.13.)	영양잡곡밥(5.) 꽃게감자탕(5.6.8.13.18.) 취나물들깨무침(5.6.) 돈육간장불고기숙주볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 마들렌(1.5.6.13.) 파인애플요거트(2.5.6.13.)	흑미귀리잡곡밥 참치두부김치찌개(5.6.9.13.18.) 고구마어묵소시지조림(5.6.10.13.) 미나리새송이버섯우침(5.6.13.18.) 간장겉절이장아찌(13.18.) 계란만두(1.5.6.13.18.) 오렌지	찰현미잡곡밥 칼국수수제비(5.6.13.18.) 오리수육(5.6.13.18.) 부들어묵오이볶음(5.6.13.18.) 상추(쌈장)(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 당호박초코설기(13.)	미소장국(5.6.13.) 팍팍치킨카레라이스(5.6.13.15.18.) 비타민나물된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 바나나풍당케익(1.5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철 539.6/25.7/138/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 572.3/27.7/118.6/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 546.7/18.1/165.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 609.7/34.5/121.5/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 517.9/19.5/120.1/3.5
22	23	24 (수다날)	25 (현미데이)	26
영양잡곡밥(5.) 황태콩나물국(5.13.) 브로콜리사과초무침(5.6.13.) 수제떡갈비(5.6.10.13.18.) 총각김치(9.13.18.) 방울토마토(12.) 소보로고구마파이(1.5.6.13.)	찰보리잡곡밥 순두부김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 비타민겉절이(6.9.13.) 콩나물호박우침(5.) 매실된장고등어구이(5.6.7.13.18.) 요구르트(2.) 양금쪽절편(5.6.13.)	흑미팔작곡밥 감자양송이들깨탕(9.13.) 돼지사태당호박찜(5.6.10.13.18.) 열무시래기조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 돌나물버섯전(6.13.)	찰현미잡곡밥 닭개장(5.6.13.15.18.) 콩고기메추리알조림(1.5.6.13.18.) 참나물상추무침(5.6.13.) 깍두기(6.9.13.) 오렌지 볶음우동(5.6.)	오리훈제야채볶음밥(13.) 시금치미더덕된장국(5.6.9.13.18.) 새송이버섯문어조림(5.6.13.18.) 고들오이무채장아찌(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 새우볼튀김(5.6.9.13.18.)
에너지/단백질/칼슘/철 518.8/23/108.1/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 588.1/30.4/133.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 574.5/29.4/193.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 587.3/28.1/181.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 532.1/19.6/126.5/3.4
29	30	31 (수다날)	코로나19 예방	
영양잡곡밥(5.) 불낙찌개(5.6.9.13.16.18.) 두부콩나물조림(5.6.13.18.) 시금치올방개묵우침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 슈크림파이(1.2.5.6.13.)	흑미귀리잡곡밥 문어오리백숙(1.5.6.13.) 더덕오이고추장무침(5.6.13.) 우영어묵버섯볶음(5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 방울토마토(12.) 숙설기(13.)	찰기장수수잡곡밥 버섯새알떡국(1.5.6.13.18.) 순살코다리닭조림(5.6.13.15.18.) 참나물된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 참외 수수팔부꾸미(5.13.)		
에너지/단백질/칼슘/철 527.1/26.6/152.6/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 587/24.5/87/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 595.9/30.3/127.2/3.6		
알레르기 정보				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자				
학교급식 식재료 원산지표시				
쌀,바질,죽,누룽지: 국내산		닭고기/가공품: 국내산		갈치포,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		코다리: 러시아

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.

● 매주 수요일은 음식 남기지 않는 '수다날'로 정하였습니다 - 함께 노력 합시다.