



은화교육통신

더불어
바르게
군세계

홈페이지 : <http://www.eunhwa.sc.kr> 교무실 220-0902 식생활관 220-0993



2020년 학교급식운영 안내

1. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.

구 분	성 별	인 원 수	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A(RE)		티아민(mg)		비타민C(mg)		비타민C(mg)		칼슘(mg)		철분(mg)	
					평균	권장	평균	권장	평균	권장	평균	권장	평균	권장	평균	권장
본교 영양기준량		174	712.37	16.71	171.08	243.51	0.33	0.39	0.4	0.48	25.64	34	243.16	304.62	3.64	4.78

- 열량은 $\pm 10\%$ 내외로 하되 탄수화물:단백질:지방의 비율은 각각 55~70%:7~20%:15~30% 가 되도록 합니다.

* 칼슘섭취를 위해 우유급식을 권장합니다.

2. 급식비는 1인 1식 3,500원이 지원되며, 주식은 전라북도에서 생산되는 친환경유기농쌀 100%를 사용하며 친환경농산물비를 지원받아 일부 농산물은 친환경으로 급식하며, 전주시에서 1인 1식 30원씩을 지원해주고 있습니다.
3. 육류의 경우 쇠고기는 한우(2등급이상), 돼지고기 (국내산 2등급이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기(국내산 1등급)와 그 가공품 등은 HACCP사업장의 국내산을 원칙으로 사용하며 그 가공품도 국내산을 원칙으로 사용하고 김치도 국내산만 사용합니다.
4. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
5. 식품 위생및 안전관리 강화를 위하여 HACCP(해썹)시스템을 적용하고 있습니다.
6. 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.
7. 학교급식 식재료는 우수한 식재료를 식자재 전자조달 시스템(농수산물 유통공사가 운영하는 전자입찰 제도)를 통하여 투명하고 저렴하게 공급받고 있습니다.



해썹(HACCP)이라는 과학적 시스템으로 급식관리를 합니다.

해썹(HACCP)이란?

“식품의 위해요소 중점관리기준” 으로 급식작업별(검수-전처리-조리-배식-청소)로 위험한 요소를 분석하여 사전에 방지하고, 식품의 안전성을 침해할 가능성이 있는 부분을 집중적으로 관리하는 시스템으로 식품사고에 만전을 기하고 있습니다.

2020년 5월 13일

전주은화학교장 황수이



♣ 2020년 5월 식단표 ♣

※ 원산지표시


쌀: 국내산(친환경쌀), 배추/고춧가루: 국내산, 닭고기/닭고기가공품, 달걀, 쇠고기(한우)/쇠고기가공품, 돼지고기/돼지고기가공품, 오리고기/오리고기가공품: 국내산, 콩(콩비지, 콩국수)/두부류: 국내산, 갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 미꾸라지: 국내산, 낙지: 중국산, 명태: 러시아산을 사용합니다.

※ 알레르기정보

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

일자	요일	조식	중식	석식
5/13	수		*김치볶음(2.5.6.9.10.13.16.) *니모어묵국(1.5.6.13.) *시금치무침(5.6.) *채소비빔만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) *배추김치(9.13.) *참외 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.8/37.8/339.8/13.5	*영양잡곡밥(5.) *연두부김치국(5.6.9.13.) *취나물무침 *낙지볶음(5.6.13.) *치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 723.4/40.2/236.3/6.9
5/14	목	*쌀밥(5.) *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *머위된장무침(5.6.) *쭈꾸미돈육볶음(5.6.10.13.18.) *배추김치(9.13.) *갈릭파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 710.5/35.5/251.3/6.5	*친환경찰보리밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *콩나물무침(5.) *간장버섯불고기(5.6.10.13.) *돌자반볶음(5.) *열무김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 695/36.3/291.7/4.6	*영양잡곡밥(5.) *어묵국(1.5.6.13.) *참나물무침(5.6.13.) *무생채(9.13.) *참치김치볶음(5.6.9.13.18.) *햄부침(1.2.5.6.10.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 680/40.7/180.8/6.1
5/15	금	*쌀밥(5.) *참치김치찌개(5.9.13.16.18.) *삼치무조림(5.6.13.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 728/49/186.8/5.9	*영양잡곡밥(5.) *한우갈비탕(1.16.) *미역줄기볶음(13.) *계란말이(1.2.5.6.10.13.) *치킨까스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 883.4/37.5/223.2/9.7	
5/18	월		*영양잡곡밥(5.) *소고기배추된장국(5.6.13.16.) *오이부추무침(5.6.13.) *쭈꾸미꽃마늘대무침(5.6.13.) *허브치킨플레로티(1.5.6.12.13.15.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 851.1/47.1/291.6/6.4	*영양잡곡밥(5.) *닭곰탕(13.15.) *부추무침(5.6.13.) *깻잎완자전(1.2.5.6.10.12.15.16.) *삼치양념장구이(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 788.7/46.7/112.1/4.1
5/19	화	*쌀밥 *맑은콩나물국(5.13.) *깻잎조림(5.6.13.) *오징어포볶음(5.6.13.17.) *두부고추장볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 632.5/40.1/338.6/5.2	*검정약쌀밥 *해물짬뽕국(5.6.9.10.12.13.17.18.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) *참나물도토리묵무침(5.6.13.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 716.2/40.1/144.5/5.7	*영양잡곡밥(5.) *우렁된장국(5.6.13.) *비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.16.) *부추치커리무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 719.9/33/611.2/7.2

5/20	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *공치김치조림(5.6.9.13.) *건새우볶음(5.6.9.13.) *스크램블에그(1.2.5.6.10.13.) *알타리김치(9.13.) *전복죽(13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 925.8/60.6/1033.3/10.4 	<ul style="list-style-type: none"> *김밥볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.) *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *삼치무조림(5.6.13.) *숙주미나리무침 *고구마야채튀김(2.5.6.) *청경채겉절이(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.6/42.3/372.9/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> *김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13.16.) *유부장국(1.5.6.13.) *단무지무침 *계란후라이(1.5.) *배추김치(9.13.) *떠먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.1/44/376.5/6
5/21	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *새알심미역국(1.5.6.9.10.13.) *오이무침(5.6.13.) *콩나물제육볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 775.9/39.6/353.2/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰현미밥 *오징어무국(5.9.13.17.) *묵은지닭찜(1.5.6.9.13.15.) 탕평채(1.3.5.6.10.13.16.18.) 고추볶어채볶음(5.6.13.18.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 726.7/41/302/5 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥(5.) *북어포개란국(1.5.13.) *가지볶음(5.6.) *도토리묵무침(조식)(5.6.) *닭볶음탕(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 663.3/41.3/253.6/4.7
5/22	금	<ul style="list-style-type: none"> *불고기주먹밥(5.6.10.13.) *팽이버섯국(1.5.13.) *시금치무침(5.6.) *두부김치두루치기 (5.6.9.10.13.) *배추김치(9.13.) *잼모닝빵(1.2.5.6.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 834/50.8/350.3/7.9 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경차수수밥 *새우살호박국(9.13.16.) *꼬시래기무침(5.6.13.) *삼겹살양념구이(5.6.10.13.) *깍두기(완)(9.13.) *단호박죽(13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 802.8/36.1/676.1/10.5 	<div> <div> “1830 손 씻기 운동” (1일 8번 이상 30초 이상 손씻기) </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 밖에서 놀고 난 후 ▶ 화장실에 볼일을 본 후 ▶ 식사하기 전 </div> <div>  </div> </div>
5/25	월	<div> <div>건강한</div> <div>식사는 알맞게</div> <div>생활은 바르게</div> <div>활동은 다양하게</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> *차조밥 *낙지연포탕(5.8.13.) *메밀된장무침(3.5.6.) *오리주물럭(5.6.13.) *시금치프리타타 (1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 764.3/46.4/237.8/8.6 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥(5.) *부대찌개 (2.5.6.8.9.10.13.15.16.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *열갈이된장무침(5.6.) *해물파전(1.5.6.9.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 838.5/53.6/1132.5/5.5
5/26	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥(5.) *연두부김치국(5.6.9.13.) *참나물무침(5.6.13.) *프랑크소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.) *깍두기(완)(9.13.) *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 614.8/22.2/166.2/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰보리밥 버섯전골(13.16.) *고등어무조림(5.6.7.13.) *조랭이떡돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 건새우마늘쫀볶음(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.2/40.9/197.4/4.8 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥(5.) *들깨감자국(9.13.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) *김쪽파무침(13.) *배추김치(9.13.) *크림떡볶이(1.2.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 916/38.3/476.3/6
5/27	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥(5.) *두부조림(5.6.13.) *취나물무침 *새우들깨버섯볶음(9.13.) *배추김치(9.13.) *오레오시리얼/우유(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1062.2/37.4/941.9/12.6 	<ul style="list-style-type: none"> *콩팥퐁커리 (1.2.5.6.8.9.13.16.18.) *콩나물김치국(5.6.9.13.) 삼색묵무침(2.5.6.13.) *고구마순된장무침(5.6.) *단호박함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) *열무김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 785.2/40.9/328/6.2 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥(5.) *양송이소프 (2.5.6.13.16.) *느타리호박볶음(5.) *계란말이(1.2.5.6.10.13.) *수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.6/36.3/92/3.6

5/28	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥(5.) *동태찌개(5.9.13.) *돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) *새송이볶음(5.) *배추김치(9.13.) *떠먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 731.9/47.4/312.7/5.3 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥(5.) *쇠고기무국(13.16.) 열무된장무침(5.6.) *낙지떡볶음(5.6.13.) 코다리강정(2.4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 765.9/44.3/321.1/5.6 	<ul style="list-style-type: none"> *카레라이스(2.5.6.10.13.) *실파계란국(1.13.) *콩나물무침(5.) *브로콜리숙회(5.6.13.) *왕새우튀김/타르타르소스(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.7/35.2/330.5/7.8
5/29	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥(5.) *새우살호박국(9.13.16.) *콩나물무침(5.) *한우불고기(5.6.13.16.) *프렌치토스트(1.2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 859.9/46.9/154.3/6.5 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰현미밥 *꽃게된장찌개(5.6.8.13.) *연근조림(5.6.13.) *돈육불고기(5.6.10.13.) *도시락김(13.) *깍두기(완)(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.3/37.6/246.6/5.1 	

감염병 예방 수칙



손바닥, 손톱 밑
비누로 꼼꼼하게 손씻기!



기침할 땐
옷소매로 가리기!



기침 등 호흡기증상자는
반드시 마스크 착용
(의료기관 방문 시 필수)



선별진료소*(의료기관) 방문 시
의료진에게 해외여행력 알리기

*선별진료소 안내: 질병관리본부 홈페이지 확인,
관할보건소 또는 지역번호+120, 1339 문의



감염병이 의심될 땐
관할보건소 또는 1339,
지역번호+120 상담

*