

2024년 3월호

<http://school.jbedu.kr/gb>



영양소식
nutritive news

발행일: 2024.3.4.
발행처: 계북초등학교
영양상담실: ☎352-3403

★ 2024년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현을 위해 현재 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 200원 더 인상되어 **초등학교 4,200원(식품비 3,710원, 운영비 490원)** 이 지원 됩니다. (친환경농산물 350원, 장수군 지원금 400원 별도 지원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



- ① 쌀 : 국내산 유기농쌀과 친환경잡곡 사용
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 예산 범위 내 사용
- ③ 장류 및 두부류 : 예산범위 내 비유전자변형(국산) 식재료로 만든 장류 및 두부류 사용, 예산초과 시 일반장류 혼합사용
- ④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(1등급)
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 단가, 수급문제에 따라 수입산 사용(일본산은 금지)
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료의 사용을 지양하고 **다시마, 멸치, 야채, 버섯 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ▷ 칼슘, 철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6%(국), 0.5~0.7%(찌개) 유지
- ▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교급식 운영 과정]



☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



[가정에서 학부모님의 역할]

- ▷ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
- ▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]



3월 학교급식 식단 안내



3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
친환경현미밥 콩도넛(1.2.5.6) 쇠고기무침(16) 콩나물무침(5) 깨알나물볶음(5.6) 주꾸미야채볶음(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 699.9/27.3/218.3/3.9	친환경현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13) 안동식당찜(5.6.13.15) 김쪽파무침(5.6) 고사라볶음(5.6) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 687.2/34.9/149.2/4.1	봄향기비빔밥(5.6.10.13) 유부된장국(5.6) 알감자조림(5.6.13) 순두부달걀찜(1.5) 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 654.8/27.4/224.2/6.9	친환경보리밥 어묵매운탕(1.5.6.7.13.18) 양상추샐러드(1.2.5.6.12) 취나물된장무침(5.6) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 769.9/34.0/275.1/5.3	친환경보리밥 무들개국(5.6) 돼지물갈비(5.6.10.13) 참나물무침(5.6) 햄파프리카볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 707.9/29.3/143.5/3.5
3/11 Mon 생일밥상	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
친환경잡곡밥(5) 크레이프케이크(1.2.5.6) 쇠고기미역국(5.6.16) 오이부추무침(5.6.13) 잡채(5.6.10.13) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 714.9/30.6/127.1/3.3	친환경잡곡밥(5) 감자옹심이국(17) 방풍나물무침(5.6.13) 돼지콩나물볶음(5.6.10.13) 어묵전(1.5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 743.4/36.1/245.8/3.8	단호박카레밥(2.5.6.10.12.13.16.18) 새송이버섯무국(5.6) 우채나물된장무침(5.6) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 662.4/29.8/173.1/2.7	친환경흑미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 닭고기메추리알장조림(1.5.6.13.15) 삼색묵어린잎무침(5.6.13) 김부각(5.6) 깍두기(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 666.9/30.0/146.8/3.4	친환경흑미밥 나가사끼찜봉국(5.6.9.13.15.17.18) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 근대나물무침(5.6.13) 열무김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 714.5/36.0/186.0/3.9
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
친환경보리밥 애호박새우전국(5.9) 세발나물초간장무침(5.6.13) 감자채카레볶음(2.5.6.12.13.16.18) 돼지김치볶음, 두부(5.6.9.10) 깍두기(9) 짜먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 710.4/36.5/291.0/5.1	친환경보리밥 시래기된장국(5.6) 단호박꿀찜(5.6) 돌나물오이무침(5.6.13) 폭찹스테이크(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 포도푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 693.4/29.8/181.9/3.1	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 어묵국(1.5.6.7.13.18) 숙강두부무침(5) 양념치킨(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 719.8/32.3/189.8/3.5	친환경통밀밥(6) 전주콩나물국(1.5.6.9.17) 돼지고기수육(5.6.10) 가지무침(5.6.13) 풀면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 쌈채소,쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 833.4/44.9/210.5/4.7	친환경통밀밥(6) 바지락국(18) 우영채조림(5.6.13) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15) 시금치나물 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 755.9/29.8/162.8/4.9
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
친환경현미밥 동태매운탕(5.6.13) 돼지단호박조림(5.6.10.13) 돌나물겨자냉채(1.5.6.13) 느타리애호박볶음(5) 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 686.8/38.5/167.1/3.4	친환경현미밥 유부숙갓국(5.6.7.13.18) 부추양파초무침(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 오리불고기(5.6) 배추김치(9) 요거타임(2) *에너지/단백질/칼슘/철 571.5/27.6/255.1/3.8	찹쌀밥(소량) 잔치국수(1.5.6.9) 상추무침(5.6.13) 생선까스,타르타르소스(1.5.6.13) 총각김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 707.5/30.5/177.9/4.4	친환경보리밥 갈릭파이(1.2.5.6) 오징어무국(5.6.17) 연두부찜,양념장(5.6) 숙주미나리무침(5.6) 김달걀말이(1.5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 658.9/28.9/136.9/3.3	친환경보리밥 감자달걀국(1) 치미채땅콩조림(1.4.5.6.13.17) 미역줄기계맛살볶음(5) 고소한함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 688.8/38.5/157.2/6.8

◆ **수다날 !** 수요일은 다 먹는 날 !!

◆ 식품알레르기 정보

- 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.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함), 19.잣

◆ 영양량 및 식재료원산지, 알레르기 정보안내 : <http://school.jbedu.kr/gb> → 학교소식 → 급식지원실 → 급식게시판

◆ 유치원, 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◆ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◆ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

학교급식 식재료 원산지 표시

쌀(밥,죽,누룽지)	국내산	낙지, 주꾸미/가공품	베트남/해당없음
김치류(배추,고춧가루)	국내산	명태/가공품	러시아/해당없음
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	갈치/가공품	세네갈/해당없음
돼지고기/가공품	국내산/국내산	다랑어/가공품	해당없음/원양산
닭고기/가공품	국내산/국내산	미꾸라지,고등어,오징어,꽃게,참조기,	국내산/해당없음
오리고기/가공품	국내산/국내산	아귀/가공품	
콩(콩국수,콩비지),두부	국내산	양고기,넙치,조피볼락,참돔,뱀장어	해당없음
콩 가공품(유부)	미국,캐나다,중국	/가공품	