



검산 교육 통신



김제검산초 2022-28호 발행일 : 2022. 03. 28.(월) 식생활관 : 546-0314 담당자 : 양시원



“

GUMSAN

지역산 식재료 사용으로
안전한 학교급식 제공

친환경성

친환경농산물, 비유전자변형 원재료 가공품 사용



신선농산물 구입액 중
50% 이상
친환경농산물 사용



정기적인 위생점검

- 교육청 위생점검: 연 2회
- 민간 합동점검:
자치단체, 식약처, 소비자감시원

미생물 검사

- 식중독균 오염여부 확인:
칼, 도마, 행주, 식판

안전성 검사

- 수산물방사능 및 중금속검사
- 한우감별 검사
- GMO검사



THE 건강한 식단
면역력강화
저탄소
저염저당, 저염
<월 1회>

생일축하의 날
수요일은 다 먹는날
맛있는날: 분식데이
절기식단 외
<월 1회>

파일후식 먹는날
<월 3회>
향토음식의 날
<월 1회>

채식의 날
세계음식의 날
<월 2회>
영양쌤 추천식단
<월 2회>

건강한 한 끼 밥상의 질 제고

무상급식

2022학년도 무상급식비 지원단가 200원 인상, 초등학교(2,800원→3,000원)



사랑과 정성이 가득한 김제검산소 **식단 계획표** (2022년 4월)

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 																															
<p>식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.</p>																																			
<p>영양량 및 식재료 원산지 표시</p> <table border="1"> <tr> <td>쌀 (백미)</td> <td>김치 (배추 고춧가루)</td> <td>쇠고기 (가공품)</td> <td>돼지고기 (가공품)</td> <td>닭고기 (가공품)</td> <td>오리고기 (가공품)</td> <td>낙지</td> <td>명태 (동태, 코다리)</td> <td>고등어</td> <td>갈치</td> <td>오징어</td> <td>꽃게</td> <td>조기</td> <td>두부</td> <td>콩국수 / 콩비지</td> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산 (한우)</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>중국산</td> <td>러시아산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> </tr> </table>	쌀 (백미)	김치 (배추 고춧가루)	쇠고기 (가공품)	돼지고기 (가공품)	닭고기 (가공품)	오리고기 (가공품)	낙지	명태 (동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수 / 콩비지	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	<p>4/1 『생일 축하의 날』</p> <p>친환경찰잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.16.) 오향장육(5.6.10.13.) 시금치나물무침 배추김치(9.13.) 딸기크림조각케이크 (1.2.5.6.)</p> <p>에너지:520.8kcal/단백질:34.8g</p>										
쌀 (백미)	김치 (배추 고춧가루)	쇠고기 (가공품)	돼지고기 (가공품)	닭고기 (가공품)	오리고기 (가공품)	낙지	명태 (동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수 / 콩비지																					
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산																					
<p>알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>																																			
<p>식단정보</p> <p>※ 아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.</p>																																			
<p>4/4 『과일 후식 먹는 날』</p> <p>친환경찰기장밥 멸치떡국(1.2.5.6.13.) 돼지고기메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 호박부추전(1.5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기(생과일)</p> <p>에너지:511.9kcal/단백질:29.2g</p>	<p>4/5 『녹색식단: 식목일』</p> <p>친환경초록잡쌀밥 된장찌개(5.6.13.18.) 파채간장불고기 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 양배추찜/양념쌈장 (5.6.13.16.18.) 사과맛요거트음료(2.)</p> <p>에너지:598kcal/단백질:36.7g</p>	<p>4/6 『절기 식단: 한식』</p> <p>친환경찰보리밥 한우사골만둣국 (1.5.6.10.16.18.) 청포묵무침(5.6.) 수제함박/소스(1.2.5.6.9.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 썩개떡(5.13.)</p> <p>에너지:544.9kcal/단백질:29.8g</p>	<p>4/7 『THE건강한 면역력강화식단』</p> <p>소고기퓌링양념(16.) 부추양념간장(5.6.18.) 버섯감자들깨탕국(13.) 닭봉간장오븐구이 (5.6.13.15.) 숙주나물무침 배추김치(9.13.) 홍삼사과주스(13.)</p> <p>에너지:492.4kcal/단백질:23g</p>	<p>4/8 『채식의 날』</p> <p>친환경찰기장밥 애호박달걀국(1.13.) 채소튀김(1.5.6.12.13.18.) 삼치순살구이/데리야끼소스(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16.)</p> <p>에너지:713.4kcal/단백질:25.4g</p>																															
<p>4/11 『과일 후식 먹는 날』</p> <p>친환경수수밥 닭곰탕(13.15.) 비엔나채소볶음 (2.6.10.12.13.) 고등어갈비양념구이 (5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지</p> <p>에너지:615.2kcal/단백질:37.4g</p>	<p>4/12 『저염식단: 국없는 날』</p> <p>친환경발아찰현미밥 누룽지 오리훈제찜/머스터드소스 (1.5.13.) 애호박새송이버섯볶음 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.)</p> <p>에너지:655.9kcal/단백질:26.5g</p>	<p>4/13 『향토음식의 날: 전라남도』</p> <p>곤드레죽순밥/양념장 (5.6.13.18.) 열갈이배추된장국(5.6.13.) 담양버섯떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 부추무생채(13.) 배추김치(9.13.) 농후발효유산균음료(2.)</p> <p>에너지:557.1kcal/단백질:23.6g</p>	<p>4/14 『THE건강한 저탄소식단』</p> <p>친환경차조밥 수제비(1.5.6.13.) 느타리버섯탕수육 (5.6.11.13.) 두부간장양념구이 (1.5.6.18.) 참나물무침 배추김치(9.13.)</p> <p>에너지:546.4kcal/단백질:16.4g</p>	<p>4/15 『세계음식의 날: 베트남』</p> <p>나시고랭볶음밥 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 베트남쌀국수(5.6.16.) 춘권튀김(1.5.6.10.16.18.) 청경채나물무침 배추김치(9.13.) 짜먹는포도요거바(2.)</p> <p>에너지:701.4kcal/단백질:18g</p>																															
<p>4/18 『과일 후식 먹는 날』</p> <p>친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9.10.13.) 간장오리불고기(5.6.13.) 명태통살가스/타르타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플</p> <p>에너지:732kcal/단백질:37.7g</p>	<p>4/19 『영양쟁 추천식단』</p> <p>친환경찰잡곡밥(5.) 건새우아욱된장국(5.6.9.13.) 수육/쌈장(5.6.10.13.16.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 무즐리멸치조림(2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.)</p> <p>에너지:562.5kcal/단백질:37.5g</p>	<p>4/20 『수요일은 다 먹는 날』</p> <p>훈제오리볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 콩나물김치국(5.9.13.) 닭고기바베큐소스조림 (2.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) 비트민음료</p> <p>에너지:750kcal/단백질:34.8g</p>	<p>4/21 『THE건강한 저당식단』</p> <p>친환경발아찰현미밥 등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 갈치순살구이(2.5.6.12.13.16.18.) 파프리카브로콜리볶음 (2.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 고구마단호박죽(2.13.)</p> <p>에너지:527.4kcal/단백질:32g</p>	<p>4/22 『채식의 날』</p> <p>친환경홍미밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 두부미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 김가루쪽파무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.)</p> <p>에너지:543.5kcal/단백질:20g</p>																															
<p>4/25 『과일 후식 먹는 날』</p> <p>친환경수수밥 안매운육개장(1.5.6.13.16.) 달걀찜(1.2.9.13.) 코다리강정 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)</p> <p>에너지:655.4kcal/단백질:34.3g</p>	<p>4/26 『맛있는 날: 분식데이』</p> <p>후리카케밥(1.5.9.13.) 앵그리버드미니우동국 (1.5.6.7.9.13.18.) 궁중떡볶이(5.6.10.13.16.18.) 꼬마탕수만두 (1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 포도워터젤리(2.5.13.)</p> <p>에너지:794.9kcal/단백질:23.5g</p>	<p>4/27 『영양쟁 추천식단』</p> <p>친환경차조밥 소고기무국(13.16.) 닭고기데리야끼볶음 (5.6.12.13.15.18.) 세발나물무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 지짐꽃전(화전)(1.5.6.)</p> <p>에너지:514.4kcal/단백질:29.2g</p>	<p>4/28 『THE건강한 저염식단』</p> <p>친환경통밀밥(6.) 황태감자국(1.13.) 돼지사태단호박조림 (5.6.10.13.) 오이양파무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 스틱마늘빵(2.5.6.13.)</p> <p>에너지:429.2kcal/단백질:26g</p>	<p>4/29 『세계음식의 날: 인도』</p> <p>친환경찰기장밥 콩나물국(5.6.13.18.) 탄두리치킨찜(1.5.13.15.) 난/커리소스 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 수제망고라씨(2.)</p> <p>에너지:596.5kcal/단백질:33.9g</p>																															