



# 검산 교육 통신



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



“

지역산 식재료 사용으로  
안전한 학교급식 제공

GUMSAN

친환경쌀

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

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

무상급식



# 사랑과 정성이 가득한 김제검산초 식단 계획표 (2022년 4월)

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
<div> <div> <div>영양량 및 식재료 원산지 표시</div> <div> <div>쌀 (백미)</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>김치 (배추, 고춧가루)</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>쇠고기 (가공품)</div> <div>국내산 (한우)</div> </div> <div> <div>돼지고기 (가공품)</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>닭고기 (가공품)</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>오리고기 (가공품)</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>낙지</div> <div>중국산</div> </div> <div> <div>명태 (동태, 코다리)</div> <div>러시아산</div> </div> <div> <div>고등어</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>갈치</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>오징어</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>꽃게</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>조기</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>두부</div> <div>국내산</div> </div> <div> <div>콩국수 / 콩비지</div> <div>국내산</div> </div> </div> </div> <div> <div>식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.</div> <div> <b>잡곡 및 찹쌀:</b> 친환경 식재료 사용, <b>채소 및 과일류:</b> 친환경(국내산) 식재료 일부 사용         </div> </div>				<div>4/1</div> <div>『생일 축하의 날 』</div> <div>           친환경찰잡곡밥(5.)            쇠고기미역국(5.6.16.)            오향장육(5.6.10.13.)            시금치나물무침            배추김치(9.13.)            딸기크림조각케이크 (1.2.5.6.)         </div> <div>에너지:520.8kcal / 단백질:34.8g</div>
<div>4/4</div> <div>『과일 후식 먹는 날』</div> <div>           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)         </div> <div>에너지:511.9kcal / 단백질:29.2g</div>	<div>4/5</div> <div>『녹색식단: 식목일』</div> <div>           친환경초록찰밥            된장찌개(5.6.13.18.)            파채간장불고기 (5.6.10.13.18.)            배추김치(9.13.)            양배추찜/양념쌈장 (5.6.13.16.18.)            사과맛요거트음료(2.)         </div> <div>에너지:598kcal / 단백질:36.7g</div>	<div>4/6</div> <div>『절기 식단: 한식』</div> <div>           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.)         </div> <div>에너지:544.9kcal / 단백질:29.8g</div>	<div>4/7</div> <div>『THE건강한 면역력강화식단』</div> <div>           소고기푹양념밥(16.)            부추양념간장(5.6.18.)            버섯감자들깨탕국(13.)            닭봉간장오븐구이 (5.6.13.15.)            숙주나물무침            배추김치(9.13.)            홍삼사과주스(13.)         </div> <div>에너지:492.4kcal / 단백질:23g</div>	<div>4/8</div> <div>『채식의 날 』</div> <div>           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.)         </div> <div>에너지:713.4kcal / 단백질:25.4g</div>
<div>4/11</div> <div>『과일 후식 먹는 날』</div> <div>           친환경수수밥            닭곰탕(13.15.)            비엔나채소볶음 (2.6.10.12.13.)            고등어갈비양념구이 (5.6.7.13.)            배추김치(9.13.)            오렌지         </div> <div>에너지:615.2kcal / 단백질:37.4g</div>	<div>4/12</div> <div>『저염식단: 국없는 날』</div> <div>           친환경발아찰현미밥            누룽지            오리훈제찜/머스터드소스 (1.5.13.)            애호박새송이버섯볶음            달걀말이(1.5.)            배추김치(9.13.)         </div> <div>에너지:655.9kcal / 단백질:26.5g</div>	<div>4/13</div> <div>『향토음식의 날: 전라남도』</div> <div>           곤드레순밥/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.)         </div> <div>에너지:557.1kcal / 단백질:23.6g</div>	<div>4/14</div> <div>『THE건강한 저탄소식단』</div> <div>           친환경차조밥            수제비(1.5.6.13.)            느타리버섯탕수육 (5.6.11.13.)            두부간장양념구이 (1.5.6.18.)            참나물무침            배추김치(9.13.)         </div> <div>에너지:546.4kcal / 단백질:16.4g</div>	<div>4/15</div> <div>『세계음식의 날: 베트남 』</div> <div>           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.)         </div> <div>에너지:701.4kcal / 단백질:18g</div>
<div>4/18</div> <div>『과일 후식 먹는 날』</div> <div>           친환경찰보리밥            청국장찌개(5.9.10.13.)            간장오리불고기(5.6.13.)            명태통살가스/타르타르소스(1.5.6.13.)            배추김치(9.13.)            골드파인애플         </div> <div>에너지:732kcal / 단백질:37.7g</div>	<div>4/19</div> <div>『영양쌈 추천식단』</div> <div>           친환경찰잡곡밥(5.)            건새우아욱된장국(5.6.9.13.)            수육/쌈장(5.6.10.13.16.18.)            도토리묵무침(5.6.13.)            무줄리멸치조림(2.5.6.9.13.)            배추김치(9.13.)         </div> <div>에너지:562.5kcal / 단백질:37.5g</div>	<div>4/20</div> <div>『수요일은 다 먹는 날 』</div> <div>           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.)            비타민음료         </div> <div>에너지:750kcal / 단백질:34.8g</div>	<div>4/21</div> <div>『THE건강한 저당식단』</div> <div>           친환경발아찰현미밥            등뼈우거지감자탕 (5.6.9.10.13.18.)            갈치순살구이(2.5.6.12.13.16.18.)            파프리카로콜리볶음 (2.6.10.12.13.)            배추김치(9.13.)            고구마단호박죽(2.13.)         </div> <div>에너지:527.4kcal / 단백질:32g</div>	<div>4/22</div> <div>『채식의 날 』</div> <div>           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.)         </div> <div>에너지:543.5kcal / 단백질:20g</div>
<div>4/25</div> <div>『과일 후식 먹는 날』</div> <div>           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.)         </div> <div>에너지:655.4kcal / 단백질:34.3g</div>	<div>4/26</div> <div>『맛있는 날: 분식데이』</div> <div>           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.)         </div> <div>에너지:794.9kcal / 단백질:23.5g</div>	<div>4/27</div> <div>『영양쌈 추천식단』</div> <div>           친환경차조밥            소고기무국(13.16.)            닭고기데리야끼볶음 (5.6.12.13.15.18.)            세발나물무침(5.6.13.18.)            배추김치(9.13.)            지짐꽃전(화전)(1.5.6.)         </div> <div>에너지:514.4kcal / 단백질:29.2g</div>	<div>4/28</div> <div>『THE건강한 저염식단』</div> <div>           친환경통밀밥(6.)            황태감자국(1.13.)            돼지사태단호박조림 (5.6.10.13.)            오이양파무침(5.6.13.)            배추김치(9.13.)            스틱마늘빵(2.5.6.13.)         </div> <div>에너지:429.2kcal / 단백질:26g</div>	<div>4/29</div> <div>『세계음식의 날: 인도 』</div> <div>           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.)         </div> <div>에너지:596.5kcal / 단백질:33.9g</div>