



2018년 학교급식운영 안내

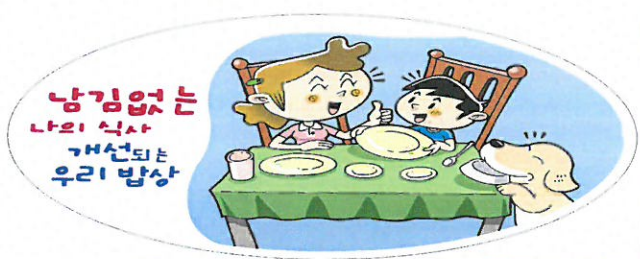
1. 2018년도에도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 **중학교 급식비(3,300원)**는 무상으로 지원 됩니다. 또한, 친환경쌀 및 친환경농산물 지원도 있습니다.(친환경쌀:109원, 친환경농산물:140원, 시지원-우수농산물:108원)
2. 본교는 군산에서 생산되는 **무농약 친환경쌀**을 사용하고 있습니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
4. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템(Haccp)으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.
5. 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 천연 재료만을 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
6. 한우, 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
7. 학부모 급식모니터링제를 운영하고자 합니다. 식품검수, 위생점검, 검식과 배식 등 가능한 시간대에 급식전반에 대한 모니터를 해주시고 학생들의 다양한 의견도 전달해주시면 됩니다. 학부모님들의 많은 관심과 조언 부탁드립니다.



빙그릇운동 - 가정에서도 함께!

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하면 좋을 듯 싶습니다.

깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 가정에서도 남기지 않는 식사습관 지도해주세요.



■ 식중독 예방을 위한 외부음식 (간식) 반입 제한 안내

봄철을 맞아 기온이 점차적으로 상승됨에 따라 모든 미생물들이 만연되어 식중독 균의 번식이 왕성한 계절입니다. 드릴말씀은 간혹 학부모님들이 학생들을 위한 간식(음식물)을 제공하는 경우가 있습니다. 학교에서 제공하는 급식이외의 이러한 간식(음식물)들이 자칫 집단식중독 사고를 불러일으킬 우려가 있는 바 **우리학교에서는 간식(음식물)들의 반입을 금하고 있음을 참고하여 주시기 바랍니다.**(학교에서 제공되는 모든 음식물은 식중독사고 발생시 원인규명을 위하여 보존식으로 반드시 -18℃이하 냉동고에 비치하여야 합니다).

간식으로 인하여 밥맛을 잃고 정심을 거르게 되면 성장에도 좋지 않은 영향을 끼치게 되며, 예측 불가능한 간식으로 인해 식생활관에서 안먹고 버려지는 음식물쓰레기도 막대한 경제적 손실입니다.

아울러 우리 학생들이 좋아하는 과자와 음료, 과일맛 우유, 아이스크림 등에는 건강에 좋지 않은 지방과 당 그리고 식품 첨가물이 많이 들어 있습니다. 학생들이 먹는 간식의 포장지에 적혀 있는 식품 첨가물의 종류가 무엇인지 함께 확인해 보면 좋을 듯합니다.

■ ...영양상식

황사에 좋은 음식

· 가장 손쉽고 저렴하게 먹을 수 있는 황사에방음식은 바로 **물과 과일!**

하루에 8~10잔 정도의 물을 마시면 건조해지기 쉬운 피부에 활력을 주며 과일과 채소에는 항산화작용을 하고 면역력을 높여주는 비타민 A, C, E등이 들어있기 때문에 유해환경에 의한 피부손상 및 면역력 저하를 예방해준다.

· **돼지고기, 마늘, 미역, 클로렐라도 추천식품.**

돼지고기는 불포화지방산이 탄산가스 등 폐에 쌓인 공해물질을 중화하고, 몸속에 중금속을 흡착해 배출하기 때문에 중금속 배출을 도와준다. 미역은 중금속 해독효과가 있으며, 마늘은 수은이 몸속에 쌓이는 것을 막아준다. 최근 건강식품으로 인기 있는 클로렐라는 단백질, 지방, 미네랄, 비타민 등의 영양소를 함유하고 있을 뿐만 아니라 다이옥신, 카드뮴, 납 등을 몸 밖으로 배출하는 효능도 있다.

<3월 학교급식 식단안내>

2/26 월요일	2/27 화요일	2/28 수요일	3/1 목요일	3/2 금요일
친환경식재료를 이용한 급식 ●가공식품, 수입농산물 사용 축소 ●친환경농산물 사용 확대 ●재활재소, 과일 및 식물성 단백질 사용 확대 ●현미 사용 확대		※ 우리학교 급식은 친환경쌀, 김치, 축산물 (쇠고기: 한우사용, 돼지, 닭, 오리고기) 등을 국내산 100%로 사용 하고 있습니다.		친환경오곡밥 열갈이들깨된장국 5. 취나물무침 어묵볶음 1.5.6.13. 케이준치킨샐러드 1.2.5.6.13.15. 알타리김치 모듬견과
3/5 월요일	3/6 화요일	3/7 수요일	3/8 목요일	3/9 금요일
친환경잡곡밥 5. 바지락미역국 18. 매운갈비찜 10. 도토리묵상추무침 5. 치즈계란말이 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 팔미어파이 1.2.5.6.13.	친환경흑미밥 떡만두국 1.5.6.10.13.16. 육은지닭찜 15. 유채나물무침 두부구이 5. 깍두기 9.13. 친환경딸기	비빔밥 1.5.16. 북어계란국 1.13. 혼합볶음조림 13.14. 단무지무침 배추김치 9.13. 사과주스 5.13. 찰도그 1.2.5.6.10.13.	친환경수수밥 청국장 5. 닭봉조림 5.6.13.15. 미나리무침 매운잡채 1.5.6.8.10.12.13. 배추김치 9.13. 오렌지	친환경기장밥 돈육김치찌개 5.10. 감자채피망볶음 2.6.10. 깐소새우 1.5.6.9.12.13. 깍두기 9.13. 깻잎지 바나나
3/12 월요일	3/13 화요일	3/14 수요일	3/15 목요일	3/16 금요일
친환경잡곡밥 5. 냉이된장국 돌나물오이무침 자장면 1.2.5.6.10.13. 돈육불고기 10. 배추김치 9.13. 골드파인애플	친환경흑미밥 종합어묵국 1.2.5.6.13. 닭매운조림 15. 연두부찜 5. 숙음열무된장무침 배추김치 9.13. 우리밀호떡 5.13.	카레라이스 2.5.6.10.13. 건새우콩나물국 5.9.13. 골뱅이참나물무침 5.13. 닭봉후라이드 2.6.15. 배추김치 9.13. 딸기	친환경기장밥 감자탕 5.10.13. 삼색나물무침 1.5.6.13. 스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 삼치강정 2.5.6.12. 김구이 13. 배추김치 9.13. 망고주스	친환경현미밥 참치김치찌개 5.13. 돼지등갈비찜 10. 브로콜리/초장 깍두기 9.13. 과일푸딩 1.2.5.13. 단호박죽
3/19 월요일	3/20 화요일	3/21 수요일	3/22 목요일	3/23 금요일
친환경수수밥 불낙전골 5.8.16. 파리고추매추리알장조림 1.13. 숙주나물 향박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. 봉동겉절이 오렌지	친환경현미밥 삼계탕 13.15. 야채스틱 소시지계첩볶음 2.5.6.10.12.13. 갈치구이 2.6.13. 배추김치 9.13. 초코칩트위스트 1.2.5.6.13.	표흑미밥 국수장국 1.2.5.6.13. 상추오이무침 오삼불고기 10.17. 고구마튀김 2.6. 배추김치 9.13. 청포도주스 5.13.	친환경잡곡밥 5. 아욱된장국 5.9.13. 편육 10. 무말랭이무침 13. 해물전 1.5.6.9.13.17. 배추김치 9.13. 꿀떡 5.13.	친환경수수밥 소고기무국 16. 콩나물무침 5. 떡볶이 1.2.5.6.12.13. 오징어까스 1.5.6.12.13. 알타리김치 배추김치 9.13. 떠먹는요구르트 2.
3/26 월요일	3/27 화요일	3/28 수요일	3/29 목요일	3/30 금요일
친환경잡곡밥 5. 순두부찌개 1.5.10. 세발나물무침 볶음우동면 5.6.8.9.12.13.17.18. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 천혜향	친환경기장밥 생새우호박찌개 9.13. 닭간장조림 5.6.13.15. 미역줄기볶음 오징어먹물피자 2.5.6.10.12.13.17. 봉동겉절이 골드파인애플	짜장밥 1.2.5.6. 팥죽 9.12.13.17.18. 오이부추무침 돈육탕수육 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 감귤주스 5.13.	친환경현미밥 시금치된장국 5. 참나물무침 오리훈제 1.5.13. 건파래볶음 김치전 5.6.17. 깍두기 9.13. 바나나	기친환경장밥 수제비국 1.5.6. 민물새우시래기지짐 9.13. 쌈다시마 주꾸미돈육불고기 10. 배추김치 9.13. 요구르트 2.

★ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며

위 식단의 영양량표시 및 일별 급식사진은 군산동산중학교홈페이지(<http://www.gsds.ms.kr/>)-교육활동-급식에서 확인하실 수 있습니다.

■ 학교급식 예절 및 식생활 지침

- ▶ 식사 전 깨끗이 손 씻기
- ▶ 감사하는 마음 갖기
- ▶ 골고루 다 먹도록 노력하기
- ▶ 남은 음식은 국그릇에 모아서 버리기

