

2021년 3월호

<http://www.gungdong.es.kr/>

영양상담실 : ☎ 839-4586



공동영양소식

함께 배우고 함께 성장하는
행복한 공동교육

★ 2021년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 2020년 급식비와 같은 **초등학교 2,800원 (식품비 2,150원, 운영비 200원, 인건비 450원)** 이 지원 됩니다.(친환경농산물지원금:1식 256원)

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 친환경

유기농쌀과 무농약잡곡 3~5%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30% 이상 사용

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 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

0.4~0.6%(국), 0.4~0.8%(찌개) 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 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 위하여 꼭 지켜주세요!



☆ 우리 학교는 **급식위생관리**와 더불어 철저한 **방역지침 준수**로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



▶ 급식종사자 1일 2회 발열 측정
▶ 의심증상 발현 시 작업에서 제외



▶ 급식종사자는 급식 전 과정에서 마스크 착용
▶ 철저한 손 씻기 및 위생장갑 사용



▶ 식판 및 식기류 매일 소독
▶ 작업대, 조리기구, 조리장표면 매일 소독



▶ 식사 장소 정기적으로 소독
▶ 자연환기를 통하여 감염위험을 낮춤

[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



3/1 Mon	3/2 Tue 생일바상	3/3 Wed 수다날	3/4 Thu	3/5 Fri
삼일절	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기미역국(16.) · 청경채무침 · 어묵잡채(1.5.6.13.) · 떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 크랜베리마카롱(1.2.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 562.3/25.9/119.6/3.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 우렁된장국(5.6.12.) · 곤약매추리알장조림(1.5.6.13.) · 달래오이무침(5.6.13.) · 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 군만두(1.5.6.10.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 532.3/29.4/183.2/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 토마코펜쌀밥(12.) · 순두부들깨탕(5.6.9.17.18.) · 참나물무침 · 닭고기볶음(5.6.13.15.18.) · 오징어강정(1.5.6.12.13.17.) · 배추김치(9.) · 우리밀생크림빵(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 635.7/30.2/131.3/3 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 코다리찌개(5.6.12.13.18.) · 콩나물미나리무침(5.) · 치즈인돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.) · 꿀떡 · 과일샐러드(1.2.5.6.12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.4/28.5/221.1/2.7
3/8 Mon	3/9 Tue	3/10 Wed 수다날	3/11 Thu	3/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.12.) · 가지무침(5.6.13.) · 낙지볶음(1.5.6.13.) · 양송이오물렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 미니월요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 543.9/28.9/160.7/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 감자들깨국 · 오징어채조림(13.17.) · 상추숙갓무침(5.6.13.) · 한우불고기(5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.) · 야채튀김(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 564.1/29/99.9/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 냉이된장국(5.6.13.) · 돼지고기수육(5.6.10.) · 깻잎찜(5.6.) · 어묵떡볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 딸기 · 찐양배추(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 546.2/26.4/209.1/5.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 쇠고기두부국(5.12.16.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(1.5.6.10.13.) · 햄전(1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.) · 델리봉어빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 648/29.7/112.7/5.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 오징어무국(5.6.13.17.) · 두부찜(5.6.12.) · 오이지무침(13.) · 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 우유튀김(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 528.7/25.8/149.1/3
3/15 Mon	3/16 Tue	3/17 Wed 수다날	3/18 Thu	3/19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 꼬치어묵탕(1.5.6.) · 단무지무침(13.) · 참치김치볶음(5.9.) · 갈릭로스트치킨(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 무지개설기떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 530.7/29.1/168.5/5 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 된장찌개(5.6.12.) · 감자조림(2.5.6.13.) · 콩나물잡채(5.13.) · 돈육당수육(1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.) · 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 574/24.2/114.9/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 중화볶음비빔(15.17.) · 두부달걀국(1.5.6.12.) · 도라지오이무침(5.6.13.) · 배추김치(9.) · 깍두기(9.) · 사과 · 갈릭크로와상(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 540/23.2/104/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 완두콩밥 · 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) · 돼지갈비찜(9.10.) · 시금치숙갓나물 · 파프리카떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 미니딸기우유(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 619.4/33.6/214.9/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 콩나물국(5.) · 돈육장조림(5.6.10.) · 무채장아찌(5.6.13.) · 새우가스(1.2.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.) · 야쿠르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 532.1/24.4/176.4/2.3
3/22 Mon	3/23 Tue	3/24 Wed 수다날	3/25 Thu	3/26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.) · 감오징어초무침(1.5.6.13.) · 숙주볶음 · 스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 배추김치(9.) · 천혜향착즙주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 635.9/30.4/84.3/2.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 머쉬룸크림스프(2.5.6.13.) · 두부엿장조림(5.6.12.13.) · 바베큐포크립(6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 배 · 카프레제(2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 619.9/26.8/187.7/2 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 떡국(1.13.16.) · 김실파무침(5.6.13.) · 오리고기불고기(5.6.13.) · 두부구이&양념장(5.6.13.) · 배추김치(9.) · 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 636.9/24.8/118.3/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 바지락미역국(5.6.13.) · 냉이시금치무침(5.6.13.) · 단무지무침(13.) · 닭봉오브구이(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 청포도주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 542.1/23.3/134.8/5.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 청국장찌개(5.9.12.13.16.) · 돌미나리초무침(5.6.13.) · 당면잡채(1.5.6.10.13.) · 미니대구생선가스(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 547.5/19/115.1/3.5
3/29 Mon	3/30 Tue	3/31 Wed 수다날	<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣</p> <p>◇ 학교사정 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) · 달걀찜(1.2.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) · 구운김 · 배추김치(9.) · 찐만두(1.5.6.10.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 550/27.9/102.1/3 	<ul style="list-style-type: none"> · 토마코펜쌀밥(12.) · 새우호박찌개(5.9.13.) · 한우장조림(1.5.6.10.13.) · 상추숙갓무침(5.6.13.) · 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) · 배추김치(9.) · 망고요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 531.6/24.7/180.4/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 새알송심이만두국(1.5.6.10.16.18.) · 고등어무조림(5.6.7.13.) · 오징어채조림(13.17.) · 미역줄기볶음(5.) · 배추김치(9.) · 사과파이(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 620.2/24.5/117.5/5.6 		