



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한별교육통신

발행일 : 2022. 3. 7.

발행 : 익산한별초등학교

제 목 : 3월 영양소식 및 식단안내



2022년 학교급식운영 안내

1. 2022년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 초등학교 **학교급식비(3,000원)**는 **무상**으로 지원 됩니다. 이중 식품비 2,350원, 운영비 200원, 인건비 450원입니다.
2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 **무농약 친환경 경쌀 및 친환경농산물(256원 지원)**, **익산시지원(190원)**을 예산 범위 내에서 사용합니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 구성토록 하며, 나트륨·당류 감량화를 실천합니다.
4. 영양교육과정으로 식품안전 및 영양, 식생활 교육 및 각종 홍보에 관한 사항을 실시합니다.
5. 사용하는 식재료의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 식단표 및 홈페이지에 내용을 제공합니다.
6. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영합니다.
7. 화학조미료는 **사용하지 않으며**, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
8. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기달걀오리고기(1등급)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
9. 우리 학교는 매주 수요일은 다 먹는 날 '수다의 날'을 운영하여 빈 그릇 운동 실시하오니 가정에서도 많은 지도 부탁드립니다.



'빈그릇운동'

(매주 수요일은 다 먹는날) - 가정에서도 함께!

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



사이버'영양상담실' 운영

학생들의 궁금증과 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 **사이버 '영양상담실'**을 운영 예정입니다.

허약·소아비만·특이체질(알레르기)등 영양문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 홈페이지 또는 식생활교육관에 문의하여 주세요.

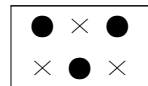
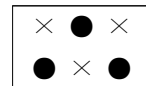
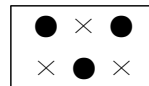
(<http://www.hanbeol.es.kr>)→알림마당→급식소식→

영양상담실



코로나-19를 이기기 위한 우리들의 약속

- ▶ 식사전 교실에서 발열체크 후
앞사람과 사회적 거리를 유지하며 손을 세척 소독 후 식생활관 입실
- ▶ 마스크 착용자만 식생활관 입실 가능
- ▶ 줄서기 할 때 사회적 거리두기 및 대화 금지
- ▶ 식사중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- ▶ 식탁에 앉을 때 지그재그 앉기



올바른 손씻기 실천

손 씻기만 잘해도 식중독의 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있습니다. 1830 손 씻기 운동(하루에 8번 이상 30초 동안 손씻기)을 실천하여 식중독을 예방합시다.



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.

2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.

3단계
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.

5단계
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.

6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손등 밑을 깨끗하게 합니다.

3월 학교급식 식단 안내

		3/1	3/2 (수다날)	3/3	3/4																						
<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기(가공품)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭,오리고기(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추,고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어,오징어,아귀,꽃게</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지(가공품)</td><td>베트남산</td></tr><tr><td>갈치(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>명태(가공품)</td><td>러시아</td></tr><tr><td>다랑어(가공품)</td><td>원양산</td></tr><tr><td>콩(두부류,콩비지)</td><td>국내산</td></tr></table>		쌀	국내산	소고기(가공품)	국내산 한우	돼지고기(가공품)	국내산	닭,오리고기(가공품)	국내산	배추김치(배추,고춧가루)	국내산	고등어,오징어,아귀,꽃게	국내산	낙지(가공품)	베트남산	갈치(가공품)	국내산	명태(가공품)	러시아	다랑어(가공품)	원양산	콩(두부류,콩비지)	국내산	삼일절	현미찰쌀밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.18.) 달래오이초무침(5.6.13.) 김파래자반(5.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.7/25.8/158.3/3.1	찰수수밥 소고기미역국(5.6.16.18.) 부추겉절이(9.13.) 감자채햄볶음(2.5.6.10.) 코다리양념강정(5.6.12.13.18.) 총각김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.5/18.3/67/4.3	찰보리밥 떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 갯잎양념조림(5.6.13.18.) 돈육계란장조림(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 마시는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.3/25.5/198.1/4.5
쌀	국내산																										
소고기(가공품)	국내산 한우																										
돼지고기(가공품)	국내산																										
닭,오리고기(가공품)	국내산																										
배추김치(배추,고춧가루)	국내산																										
고등어,오징어,아귀,꽃게	국내산																										
낙지(가공품)	베트남산																										
갈치(가공품)	국내산																										
명태(가공품)	러시아																										
다랑어(가공품)	원양산																										
콩(두부류,콩비지)	국내산																										
3/7	3/8	3/9	3/10	3/11																							
영양잡곡밥(5.) 건새우아육국(5.6.9.13.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 졸면야채무침(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.7/28.6/329.3/2.9	울무밥 육개장(5.6.13.16.18.) 새우튀김/타타르소스(1.5.6.9.13.) 우영채어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 머위순된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.4/18.6/224.7/4.8	20대 대통령 선거	서리태콩밥(5.) 황태채미역국(13.) 포크커들렛/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 묵버섯볶음(9.13.) 배추김치(9.13.) 초코칩트루스트(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.4/28.6/190.2/3.2	찰기장밥 콩나물김치국(5.9.13.) 삼치데리야끼소스(5.6.13.18.) 해물스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.) 두부지짐(5.6.18.) 총각김치(9.13.) 푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.4/27.4/215.8/3.4																							
3/14	3/15	3/16 (수다날)	3/17	3/18																							
현미찰쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.18.) 수육/쌈장/야채(5.6.9.10.13.18.) 연근견과조림(4.5.6.18.) 배추김치(9.13.) 딸기 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/33.8/219.7/4.5	차조밥 꽃게찌개(5.6.8.9.13.17.18.) 두부김치(5.6.9.10.13.) 피망잡채(5.6.8.10.18.) 브로콜리숙회/초고추장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.2/23.5/336.7/3.7	불고기덮밥(5.6.8.13.16.18.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 자반고등어찜(5.7.13.) 미역줄기볶음(5.) 배추겉절이(6.9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.3/29.2/219.4/5	귀리밥(6.) 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 비엔나치즈떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 건강훈합열치조림(5.6.9.13.18.) 단호박죽(5.6.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/22.2/134.4/3	차조밥 해물수제비국(5.6.8.9.13.16.17.18.) 오리훈제/무쌈/소스(1.5.13.) 진미채조림(5.6.13.17.18.) 돌미나리무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.6/25.8/149.7/3.5																							
3/21	3/22	3/23 (수다날)	3/24	3/25																							
영양잡곡밥(5.) 삼계탕(5.13.15.) 갈치카레구이(2.5.6.13.16.) 콩나물초무침(5.13.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.1/25.3/83.6/3.1	찰수수밥 우리콩청국장(5.9.13.16.) 돈육간장불고기(5.6.10.18.) 도토리묵상추겉절이(5.6.18.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) 와플&생크림(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.1/27.4/227.1/4.2	비빔밥/약고추장(5.6.10.16.18.) 계란국(1.13.) 잡채김말이튀김(1.5.6.16.18.) 치킨바베큐조림(2.5.6.12.13.15.18.) 총각김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.1/26.6/160.4/8.3	찰흑미밥 갈비탕(1.5.8.13.) 베이컨스크램블에그(1.2.5.10.13.) 진미채조림(5.6.13.17.18.) 골뱅이곤약국수무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.5/22.2/94.4/3.2	차조밥 우동(1.5.6.13.16.18.) 메추리알파리고추조림(1.5.6.13.18.) 풋나물김무침(5.6.13.18.) 참치김치볶음(5.9.13.) 총각김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/21.4/202.5/4.7																							
3/28	3/29	3/30 (수다날)	3/31	<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</div>																							
현미찰쌀밥 감자버섯돌깨탕(9.13.) 닭갈비(2.5.6.15.) 췌나물무침(5.6.) 연근/다시마부각(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.1/22.5/231.9/4.2	찰기장밥 아귀매운탕(5.6.13.18.) 명엽채조림(5.6.13.18.) 버섯호박볶음(5.9.13.) 수제함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.3/31.5/261.6/3.8	카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 오징어미나리초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 515.3/20.3/178.2/3.1	영양잡곡밥(5.) 닭고기미역국(5.6.15.18.) 바베큐바베큐(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 졸면야채무침(5.6.12.13.) 서리태콩조림(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.8/26/87.3/2.9																								

◇ 학교급식은 자라나는 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 교육의 일환으로 실시됩니다.
 ◇ 영양량 표시 정보 및 식재료 원산지 정보 안내 : (<http://www.hanbeol.es.kr>) : 알림마당>급식소식
 ◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.