



2023년 3월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
역은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906



학교급식 운영안내

- ▶ 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현을 목적으로 학생들에게 **무상급식**을 실시합니다.
- ▶ 본교는 전라북도에서 생산되는 **친환경쌀**을 사용하고 **도내산 친환경농산물과 잡곡**을 사용하고 있습니다.
- ▶ **매월 식단, 영양정보, 주요 식재료의 원산지 정보, 알레르기식품** 정보를 학교홈페이지에 공개하고 있습니다. 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 가정통신문과 홈페이지의 식단자료를 미리 참고하여 섭취에 주의 하여 주세요.
- ▶ 학생들의 건강을 위하여 교육부지침에 의거 나트륨 저감화와 당류저감화를 추진하고 있으며, 가급적 제철에 나오는 신선한 재료를 이용한 전통음식을 제공하려고 노력하고 있습니다. 학부모님들께서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.
- ▶ 쇠고기(한우2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 사용합니다.
- ▶ 연1회이상 **조리기구 미생물검사, 축산물유전자(한우DNA)검사** 등을 통해 안전관리에 노력합니다.
- ▶ 식품의약품안전처에서 분기별 합동점검, 교육청에서 학교급식 위생·안전점검, 학교급식 운영평가, 자치단체 합동점검등 연 5회이상 점검을 받고 있습니다.
- ▶ 인터넷 **학교 홈페이지**를 통해 아래 항목을 공개 합니다.
 - 급식비 중 식품비 사용비율(학기별 공개)
 - 위생안전점검 및 운영평가 결과
- ▶ 학교급식에 대한 의견이나 영양상담을 원하실 때에는 학교홈페이지 학교소식 → 식생활관 → 게시판 또는 영양상담실 코너를 이용해주세요.



건강한 학교급식

◆ 학교급식 영양관리 강화

- 국내산 제철 과일 우선, 과일 제공 확대
- 튀김 음식류 주2회 이하 제공
- 과자, 탄산음료, 사탕 등을 식단에 포함하는 사례금지
- "영양표시제"실시 강화

◆ 영양관리 기준을 준수한 식단 작성

- 학교급식법 제11조 및 시행규칙 제5조(학교급식 영양관리 기준 준수)에 의거하여 본교 영양기준량을 산정하며, 평균량에 맞추어 식단을 구성하여 제공

◆ 나트륨 · 당 · 지방 섭취 저감 노력

- 나트륨 섭취 저감화 실천을 위해 염도계를 이용해 국염도를 측정
- 트랜스지방 섭취를 줄이기 위해 오븐요리를 다양하게 활용
- 냉동식품 사용을 최소화하며, 대부분의 메뉴를 학교에서 직접 만들어 제공

◆ 환경사랑 빈그릇 실천("금다날" 운영)

- 매주 금요일은 잔반 없는 날로 운영하여 환경오염을 줄이고 녹색 식생활을 실천합니다.

◆ 급식모니터링 운영

- 목적 : 학교급식 위생, 운영에 대한 모니터링 운영을 통한 수요자 만족도 제고
- 활동 : 식재료 검수, 조리참관, 시식(검식) 및 기타 학교급식 개선에 대한 의견 제시 등

◆ 학교급식 안전성 검사 실시

- 방사능검사, 식품접촉표면미생물 검사, 식중독균 검사, HACCP 검증검사 등
- 식품의약품안전처, 농림축산식품부, 교육지원청, 지자체 등

자료 및 그림 출처: 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부

건강지키미의 첫걸음, 손씻기!!

급식실 오기전엔 반드시 손을 씻고 옵니다.
질병의 원인인 세균과 바이러스는 70%이상이
우리의 손을 통해 입과 코로 감염!!(손씻기⇒나의 건강)

하루에 8번 30초 동안 손 씻기'운동!!



손 씻을 때 손가락 사이와 손톱 밑 깨끗이!!!

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

유기농쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치 배추 고춧가루		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



학교에서의 급식예절

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기전 감사인사하기

<급식 먹을 때>



5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 끝내기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 양치질하기

<급식 먹고 나서>



어린이를 위한 슬기로운 식생활

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.



학교급식에서 HACCP시스템은?

학교급식에서 사용되는 모든 식재료의 구매, 검수로 부터 식재료 보관, 전처리, 조리, 운반, 배식, 퇴식, 세척, 정리정돈의 급식 전과정에서 발생할 수 있는 위해를 사전에 예방하기 위하여 각 과정을 중점적으로 관리하는 학교급식 위생관리시스템을 말합니다.

1. 식단 검토

- 학교급식으로 제공하기 부적절한 식단을 공정별로 확인하여 식단 및 조리법 변경
- 제공되는 식단의 공정을 파악하여 관리해야 할 CCP 확인

2. 검수

- 검수시 위해요소(이물질 등)의 혼합여부, 적정온도, 유통기한 확인, 식재료의 신선도 등 확인.
(냉장·전처리 농산물 10°C이하, 생선 및 육류는 5°C이하, 냉동식품은 냉동상태 유지)
- 품질은 학교급식 식재료의 품질관리기준 준수

3. 식품 취급 및 조리

- 전처리실, 조리실의 장소구분이 되는 경우 (식재료 전처리 작업과 조리작업이 공간적으로 분리된 곳에서 행해지는지 확인)와 구분이 되지 않는 경우(식재료 전처리 작업과 조리작업을 작업대 세척, 소독 후 행해지는지 확인)에 따라 세척, 소독, 도구를 구분하여 사용하는지 확인
- 소독제 유효염소농도 100~130ppm 5분 침지 혹은 동등한 효과를 가진 살균소독제의 용량용법을 준하여 생으로 제공하는 채소 및 과일 소독
- 가열조리식품은 식품중심온도 75°C(패류85°C) 1분 이상 가열 조리

3. 조리완료 및 배식

- 열장음식 57°C이상 유지, 혹은 2시간 이내 배식이 이루어지는지, 운반과 배식시 위생상태 확인 및 기록

5. 냉장, 냉동고 온도관리

- 냉장고(실) 내부온도 5°C이하, 냉동고(실) 내부온도는 -18°C이하로 유지되도록 관리
- 냉장고 청결도, 보관음식의 덮개확인, 생식재료와 조리된 음식의 적정 분리보관 여부 확인

6. 식품접촉표면 세척 및 소독

- 식기세척기 소독 유무에 따라 식판표면 71°C이상, 수작업 소독시 소독제 용법, 용량 준수
- 식판 및 기구, 기물류 표면에 잔류세제가 불검출 되도록 관리
- 식기소독고에서 건조 보관 관리

출처: 교육부, 서울특별시교육청학교보건진흥원

저탄소 밥상

나와 지구를 위한 첫 걸음





3월 학교급식 식단 안내



건강한 **식사**는 **알맞게**
생활은 **바르게**
활동은 **다양하게**



삼 일 절

3/1 **Wed**

3/2 **Thu**

3/3 **Fri**

귀리밥
바지락미역국 ⑤ ⑥ ⑬
닭찜 ⑤ ⑥ ⑨ ⑮ ⑱
감자볶음 ⑩
달래오이무침 ⑤ ⑥ ⑬
배추김치 ⑨ ⑬
친환경 딸기

보리밥
콩나물냉이국 ⑤ ⑥ ⑨
쇠고기장조림 ① ⑤ ⑥ ⑬
조기순살구이 ⑥
도토리묵&양념간장 ⑤ ⑥
배추김치 ⑨ ⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
648.6	27.4	77	6.5

에너지	단백질	칼슘	철분
631	41.4	143	12.1

3/6 **Mon**

3/7 **Tue**

3/8 **Wed**

3/9 **Thu**

3/10 **Fri**

녹차쌀밥 ⑥
돼지김치찌개 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬
고등어구이 ⑥ ⑦
계란말이 ①
연근샐러드 ① ⑤ ⑥ ⑬
깍두기 ⑨ ⑬

귀리밥 ⑥
동태살무국 ⑤ ⑥ ⑬
한우불고기 ⑤ ⑥ ⑬ ⑱
두부계란전 ① ⑤ ⑥
머위나물무침 ⑤ ⑥
배추김치 ⑨ ⑬

검정쌀밥
떡어묵국 ⑤ ⑥ ⑬
훈제오리조림&쌈무 ⑱
진미채우영볶음 ⑤ ⑥ ⑦
콩나물무침 ⑤
배추김치 ⑨ ⑬

강황쌀밥
감자탕 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬
오징어김치전 ① ⑥ ⑨ ⑩ ⑬
시금치나물 ①
배추김치 ⑨ ⑬
단호박죽

차수수밥
들깨수제비국 ⑥
분모자닭볶음 ② ⑫ ⑮
오이고추쌈장무침 ⑤ ⑥
새우튀김&치즈스틱 ② ⑥ ⑨
배추김치 ⑨ ⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
605.6	31	116.1	3.8

에너지	단백질	칼슘	철분
602.4	32.6	132.9	4.5

에너지	단백질	칼슘	철분
578.5	26.4	105.3	3.1

에너지	단백질	칼슘	철분
562.7	26.9	131.3	2.6

에너지	단백질	칼슘	철분
648.5	34.4	197.6	6.4

3/13 **Mon**

3/14 **Tue**

3/15 **Wed**

3/16 **Thu**

3/17 **Fri** **금다날**

차수수밥
우동 ⑤ ⑥ ⑨
등갈비&소스조림 ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑮
골뱅이채소무침 ⑤ ⑥ ⑬
배추김치 ⑨ ⑬
골드키위

보리밥
청국장찌개 ⑤ ⑨ ⑬
돼지고기편육 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬
몽글계란찜 ①
콩나물대파채무침 ⑤ ⑬
배추김치 ⑨ ⑬
아삭한 배

검정쌀밥
대구살맑은국 ⑤ ⑥
닭바베규훈제 ① ⑤ ⑮
매추알삼자볶음 ① ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑮
취나물무침 ⑤ ⑥
배추김치 ⑨ ⑬

귀리밥 ⑥
한우갈비탕 ① ⑮
오징어떡볶음 ⑤ ⑥ ⑦
미역줄기볶음
탕수만두 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑫ ⑬
깍두기 ⑨ ⑬

카레밥 ⑥ ⑮
시래기국 ⑤ ⑥
차인프크틀렛 ① ⑤ ⑥ ⑩ ⑫
단무지 ⑬
배추김치 ⑨
친환경 딸기

에너지	단백질	칼슘	철분
602	28.9	168.2	4.3

에너지	단백질	칼슘	철분
573.8	37.1	137.1	4.4

에너지	단백질	칼슘	철분
642.9	41.2	216.1	5.5

에너지	단백질	칼슘	철분
624.1	32.7	68	3

에너지	단백질	칼슘	철분
607.8	24.7	230.3	3.3

3/20 **Mon**

3/21 **Tue**

3/22 **Wed**

3/23 **Thu**

3/24 **Fri**

강황쌀밥
오징어무국 ⑤ ⑥ ⑬ ⑮
간장쪽갈비찜 ⑤ ⑥ ⑩ ⑬
간pong두부 ① ② ⑤ ⑥ ⑮ ⑱
가지나물 ⑤ ⑥
배추김치 ⑨ ⑬

검정쌀밥
옹심이만두국 ① ⑤ ⑥ ⑩
귀바로우 ② ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ ⑱
수제비낙지볶음 ⑤ ⑥
청포묵무침 ⑤ ⑥
배추김치 ⑨ ⑬

보리밥
꽃게찌개 ⑤ ⑧ ⑮
치즈닭볶음 ② ⑤ ⑥ ⑮
파리고추불어묵볶음 ⑤ ⑥ ⑮
참나물무침 ⑤ ⑥
배추김치 ⑨ ⑬

귀리밥 ⑥
닭고기미역국 ⑮
삼치순살구이 ⑤ ⑥
숙주나물무침
떡볶이 ⑤ ⑥
배추김치 ⑨ ⑬

토마토채소밥 ① ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑫
시래기국 ⑤ ⑥
꼬시래기무침 ⑬
모듬피클 ⑬
배추김치 ⑨ ⑬
과일샐러드 ① ② ⑤ ⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
648.4	41.2	105	4.1

에너지	단백질	칼슘	철분
636.5	25.3	88	7.1

에너지	단백질	칼슘	철분
601.3	36.3	193.4	3.1

에너지	단백질	칼슘	철분
597.3	25.6	58	2.1

에너지	단백질	칼슘	철분
588.2	23.5	303.7	3.9

3/27 **Mon**

3/28 **Tue**

3/29 **Wed**

3/30 **Thu**

3/31 **Fri** **금다날**

강황쌀밥
모듬햄찌개 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ ⑬
메추리알조림 ① ⑤ ⑥
두부양념구이 ⑤
깍두기 ⑨ ⑬
토마토샐러드 ② ⑫ ⑮

보리밥
두부된장국 ⑤ ⑥
돼지고기채소볶음 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑮
주꾸미초무침 ⑤ ⑥ ⑬
생깻잎무침 ⑤ ⑥ ⑬
배추김치 ⑨ ⑬

귀리밥 ⑥
콩나물김치국 ⑤ ⑨ ⑬
닭살조림 ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ ⑱
연어커들릿 ① ⑥ ⑬
미역오이초무침 ⑬
무김치 ⑨ ⑬

검정쌀밥
사골떡국 ① ⑮
오징어브로콜리숙회 ⑤ ⑥ ⑮ ⑱
파리고추멸치볶음 ⑤ ⑥
새송이버섯양념구이 ⑤ ⑥
깍두기 ⑨ ⑬
딸기요구르트 ②

계란볶음밥 ① ⑧ ⑮
시래기국 ⑤ ⑥
돼지고기강정 ① ⑥ ⑩ ⑫ ⑮
치커리유자청무침 ⑫
무김치 ⑨ ⑬
오렌지

에너지	단백질	칼슘	철분
565.5	24.9	114.7	3.6

에너지	단백질	칼슘	철분
608.7	28.8	95.8	3.3

에너지	단백질	칼슘	철분
597.2	34.3	113.9	3

에너지	단백질	칼슘	철분
617	28.4	219.9	2.2

에너지	단백질	칼슘	철분
613.2	27.7	169.4	3.7

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎530-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 02. 28.

한 솔 초 등 학 교 장