



2020년 학교급식 운영 안내

가정통신문
제 2020-14 호

☎☎☎☎☎ 전북 고창군 신림면 가평로 472

Tel. 063) 562-4167 / Fax. 063) 561-1679

1. 우리학교는 코로나19 예방을 위하여 식생활관 입구에서 손 소독을 철저히 하고 한줄앉기 좌석배치, 학생간 거리두고 줄서기 등 안전한 학교급식 제공을 위하여 최선을 다하고자 합니다.

2. 학교급식은 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 전체 무상 급식을 실시합니다.

구분	무상급식비		친환경지원금	합계	비고
	식품비	운영비	식품비		
초등	2,910원	290원	256원	3,456원	
유치원	2,740원	260원	245원	3,245원	

3. 주식은 고창에서 생산되는 유기농쌀, 도내산 친환경 잡곡을 사용하고 부식은 친환경 농산물 및 지역 가공품 등 가능한 국내산 식재료를 사용하여 질 높은 급식을 제공하고 있습니다.

4. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형있는 식단을 제공하고 월간식단, 영양표시, 식재료 원산지, 알레르기 정보, 식단 사진 및 다양한 영양정보를 학교 홈페이지에 공개합니다.

5. 식단에 사용된 식재료 중 알레르기 대표 유발 식품 19가지를 표기하오니 알레르기의 진단이나 증상이 있는 학생은 해당 식품을 섭취하지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 알레르기가 심한 학생은 영양상담실(☎ 561-3887)로 연락 주시기 바랍니다.

6. 학생들의 건강한 급식을 위하여 교육부지침에 의거 나트륨 저감화, 당류 저감화를 실천합니다.

7. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템(Haccp)으로 위생적이고 안전한 급식을 운영하는데 최선을 다하고 있습니다.



8. 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 천연 재료를 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 계절에 맞는 전통 음식을 제공하고자 노력합니다.

9. 한우, 돼지고기(국내산 1~2등급 이상), 닭고기, 오리고기(국내산 1등급 무항생제) 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

10. ‘학부모 급식 모니터링제’를 운영하여 열린 급식을 운영하고 있습니다. 식품검수, 위생점검, 검식과 배식 등 급식 전반에 대한 모니터로 신뢰 받는 급식을 만들고 학생과 학부모와 소통하는 급식을 운영하고자 학부모님들의 많은 관심 부탁드립니다.(코로나19 안정화 후 급식모니터링 진행)

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
- * 참조기:중국산, 갈치:세네갈산
- * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산
- * 수산물 가공품 : 국내산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

5월 학교급식 식단 안내

안전거리를 유지하는 **학교급식**

급식대상 거리두기

앞 학생과의 거리 유지~

5/20 Wed	5/21 Thu	5/22 Fri
차수수밥 시금치된장국(1.5.9.13..18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 가지무침 배추김치(9.13.) 쫄면이복만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 참외 에너지/단백질/칼슘/철분 724.7/55.4/286/5.7	찰현미밥 잔치국수(1.5.6.9.13.) 고등어무조림(5.6.7.9.13.) 근대무침(5.6.18.) 돼지고기매추리알조림(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 플레인요거트/후르츠(2.5.11.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 682.2/37.6/340/4.8	단호박카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 얼갈이배추된장국(5.6.13.18.) 세발나물오이초무침(5.6.13.) 치킨커틀렛(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 678.4/36.2/248.6/4.1

5/25 Mon	5/26 Tue	5/27 Wed 수다날	5/28 Thu	5/22 Fri
찰현미밥 오징어무국(9.13.17.) 탕평채(1.5.6.13.18.) 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.) 삼치살구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 참외 에너지/단백질/칼슘/철분 685.6/43/164.2/3.1	차수수밥 아욱된장국(5.6.9.13.18) 홍진미채조림(5.6.13.17.) 삼겹살구이/콩나물파절이(5.10.) 배추김치(9.13.) 파인애플 상추/오이고추/쌈장(5.6.18.) 에너지/단백질/칼슘/철분 727.1/36.5/223.6/4.2	새우볶음밥(2.5.6.9.10.13.17.18.) 팽이두부된장국(5.6.13.18.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 709.5/37.7/311.7/5.1	검정콩밥(5.) 조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 닭봉감자조림(5.6.15.18.) 미나리무침(5.6.13.) 오이스틱/쌈장(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철분 695.5/34.6/169.1/3.7	기장밥 소고기미역국(16.) 새송이어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.12.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철분 591.7/25.1/118/6.9

- ❖ 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 식품수급사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
- ❖ 영양 및 원산지 정보 안내 학교 홈페이지
- ❖ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲자
- ❖ 학교사정과 시장물가 및 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기
2. 면역력을 높여주는 식품 먹기
3. 올바른 손씻기 실천하기
4. 규칙적인 운동과 충분한 수면



손 씻을 때,

흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다

