



# 5월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며  
날로 변화하는  
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

☎ 063-537-9145

## 식품안전관리를 위한 식품인증마크 알아보기

### 1. 어린이 기호식품 품질인증



☑ 어린이 기호식품이란?

「어린이 식생활안전관리 특별법」에 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식물을 '어린이 기호식품'으로 지정하여 관리하고 있음

☑ '어린이 기호식품 품질인증제도'란?

안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통판매를 권장하기 위하여 안전·영양·식품첨가물 사용기준에 적합한 어린이 기호식품에 대해 품질인증을 해주는 제도

#### 품질인증 식품이 좋은 이유



식품안전관리인증 (HACCP) 기준에 적합



당류, 포화지방이 적은 식품



과채주스는 당류가 첨가되지 않으며, 그 외 식품은 2가지 이상의 영양성분을 강화한 제품 (단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등)



식품첨가물 중 식용타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품

### 2. HACCP(식품안전관리인증기준)



☑ HACCP(Hazard Analysis Critical Control Points)이란?

식품의 원재료부터 제조, 가공, 유통에 이르기까지 모든 단계에서 위해요소를 분석하고 관리하는 식품안전관리시스템

#### HACCP 제품이 좋은 이유



식품의 꼼꼼하고 철저한 관리



소비자의 안전먹거리 보장



안전한 식품의 신뢰성 있는 정보 제공

### 3. 건강기능식품



☑ 건강기능식품이란?

일상에서 결핍되기 쉬운 영양소나 인체에 유용한 '기능성'을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제, 캡슐, 액상 등 여러가지 제형으로 제조·가공한 식품

☑ 건강기능식품 표시제도

「건강기능식품에 관한 법률」에 따라 일정 절차를 거쳐 만들어진 제품으로, '건강기능식품'이라는 문구 또는 인증마크가 있으며, 기능성 원료의 '기능성'이 표시되어 있음 (2002년도 제정, 2004년도 시행)

#### 건강기능식품 안전하게 구매하는 방법



'건강기능식품' 표시와 '인증마크' 확인하기



정식으로 수입 또는 제조된 건강기능식품인지 확인하기



부당한 표시, 광고에 유의하기



제품 판매 유도전화, 종교 거래를 통한 구입 주의하기

출처:식생활안전관리원



## 5월 학교급식 식단 안내



◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방아:국내산
- \* 갈치/가공품:세네갈/국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- \* 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산,
- \* 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기,마파라지,뱅장어,납치(광어),참돔,우렁쌈(명게) 사용안함!



잘먹겠습니다

5/1 **Thu**



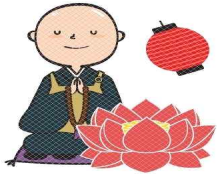
체험학습

5/2 **Fri**

찰흙미밥(친환경)  
쇠고기미역국(5.6.16)  
등갈비바베큐복합(5.6.10.12.13)  
감오징어브로콜리숙회(5.6.13.17)  
간장깻잎지(5.6)  
배추김치(9)  
아이스크림(하겐다즈)(1.2.5)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
695.5/29.3/232.6/2.7

5/5 **Mon**

무처님오신날



5/6 **Tue**

오월은  
어린이날  
우리들 세상

대체휴일

5/7 **Wed** 수다날

곤드레콩나물밥(쇠고기)(5.6.16)  
근대된장국(5.6.9)  
도토리묵어린이요우침(5.6)  
참쌀등심귀바로우(1.5.6.10.12.13.18)  
부추우생채(13)  
과일(수박)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
694.8/26.2/269.3/3.9

5/8 **Thu**

찰기장밥(친환경)  
동태살무국(5.6.9.13)  
숙주나물  
로제떡볶이(2.5.6.10.12.13)  
돼지갈비양념구이(5.6.10.13)  
배추김치(9)  
과일(사과)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
721.5/26.9/208.0/2.8

5/9 **Fri**

현미찰쌀밥(친환경)  
마라탕(1.5.6.13.16)  
춘장매콤짬뽕(5.6.13.15.16)  
참나물된장무침(5.6)  
새우부추전(1.5.6.9.13)  
배추김치(9)  
자몽코코넛푸딩  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
660.4/33.5/169.3/4.0

5/12 **Mon**

찰흙미밥(친환경)  
우렁호박외된장국(5.6.9)  
오리훈제야채무침(1.2.5.6.13)  
돈육김치볶음(5.6.9.10)  
온두부(5)  
새송이버섯구이(5.6)  
골드키위/방울토마토(12)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
667.2/28.7/271.9/4.8

5/13 **Tue**

귀리밥(친환경)  
오징어무국(5.6.9.13.17)  
돼지기편육(5.6.10.13)  
마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13)  
상추오이스틱/쌈장(5.6.13)  
배추김치(9)  
메이플파칸파이(1.2.5.6.14)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
687.8/30.7/186.6/4.2

5/14 **Wed** 수다날

짜장면/밥(5.6.10.13.16)  
건새우아육국(5.6.9)  
한입단무지  
닭꼬치양념오븐구이(5.6.13.15)  
배추겉절이(9)  
야쿠르트라이트(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
698.7/32.9/300.6/8.2

5/15 **Thu**

차수수밥(친환경)  
한우갈비탕(1.5.6.16)  
갈치우조림(5.6.13)  
청경채겉절이(5.6.13)  
연양식숯불고기/파채(1.2.5.6.13.16)  
깍두기(9)  
딸기감사케이크(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
714.3/29.8/171.2/4.4

5/16 **Fri**

찰보리밥(친환경)  
전복미역국(9.18)  
돈육버섯불고기(5.6.10.13)  
시금치무침(5.6)  
야채계란말이(1.5)  
배추김치(9)  
과일샐러드(시리얼)(2.5.6.12)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
627.1/29.6/239.5/3.7

5/19 **Mon**

찰기장밥(친환경)  
순살아귀탕(5.6.9)  
매운돼지갈비찜(5.6.10.13)  
상추쫄갠무침(5.6.13)  
건파래볶음  
배추김치(9)  
치즈크러스트피자(2.5.6.12.16)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
655.5/29.6/325.2/3.6

5/20 **Tue**

현미찰쌀밥(친환경)  
콩나물육개장(5.6.13.16)  
수제미트복소스조림(1.5.6.10.12.13.16)  
비틀나물(5.6.13)  
가자미살카레구이(2.5.6.12.13.16.18)  
배추김치(9)  
과일(수박)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
661.7/39.0/201.5/4.2

5/21 **Wed** 수다날

한우불고기덮밥(5.6.13.16)  
미소된장국(5.6.9)  
치커리사과유자소스무침(1.2.5.6.12.13)  
새우튀김/웨이감자(1.2.5.6.9.12)  
배추김치(9)  
플럼주스  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
699.0/27.6/174.8/4.1

5/22 **Thu**

찰흑미밥(친환경)  
황태채무국(5.6.9)  
새송이깻잎무침(5.6)  
치즈불닭구이(2.5.6.13.15)  
돈육완자애호박전(1.5.6.10.15.18)  
배추김치(9)  
쿠기아이스슈(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
698.7/34.5/232.0/3.5

5/23 **Fri**

완두콩밥  
청국장찌개(5.6.9)  
모듬속쌈/쌈장(5.6.13)  
감바스알하히요(2.5.6.9.12.13)  
오리주물럭(5.6.13)  
배추김치(9)  
과일(사과)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
709.6/30.7/210.1/3.9

5/26 **Mon**

옥수수찰밥(친환경)  
쇠고기버섯우국(5.6.16)  
계란장(1.5.6.13)  
낙지당면야채볶음(5.6.13)  
김구이  
배추겉절이(9)  
과일(체리)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
655.0/31.8/166.5/4.6

5/27 **Tue**

귀리밥(친환경)  
해물수두부찌개(1.5.6.9.13.17)  
오리고추쌈장무침(5.6.13)  
피망각자채볶음(5)  
치즈도깨비(1.2.5.6.10.12.13.16)  
배추김치(9)  
양송이소프/스타미늘  
빵(2.5.6.13.16)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
690.8/28.8/215.0/3.7

5/28 **Wed** 수다날

마크니커리/갈릭난(2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
열갈이된장국(5.6.9)  
시금치버섯무침(5.6)  
탄두리치킨(2.5.6.12.13.15)  
배추김치(9)  
과일(수박)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
690.4/33.3/245.5/3.2

5/29 **Thu**

찰흑미밥(친환경)  
자치국수(1.5.6.9)  
수삼닭각자조림(5.6.13.15)  
콩나물무침(5)  
주기수삼/약념장(5.6.13)  
열무김치(9)  
우당유구르트(사과)(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
668.8/36.0/325.2/3.0

5/30 **Fri**

찰보리밥(친환경)  
감자호박된장국(5.6.9)  
상추파채소스무침(5.6)  
멸치파리어묵볶음(1.5.6.13.18)  
허브삼겹버섯구이/무쌈(5.6.10.13)  
배추김치(9)  
꿀떡  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
718.1/25.2/296.1/3.0

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잿 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: [http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam-학교소식-급식-급식게시판\(식단\)](http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam-학교소식-급식-급식게시판(식단))

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.