

■ 우리학교 6월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 **꼭고루 먹는 교육의 장**입니다.
- ▶ 6월 친환경농산물은 감자, 고사리, 근대, 느타리버섯, 상추, 숙주, 쑥갓, 애너타리버섯, 양파, 어린잎채소, 치커리, 콩나물, 새송이버섯, 방울마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯, 잡곡 및 쌀입니다.

■ 식중독 예방을 위한 「외부 음식물 (간식) 반입금지」

일교차가 심한 환절기는 식중독 발생 우려가 매우 높습니다. 이에 **우리학교**는 학생들의 안전과 건강을 위해 **외부 음식물(간식) 반입을 전면 금지**하고 있습니다.

안전성이 100% 확보되지 않은 음식물(간식)이 학교 내에 반입되는 사례가 없도록 **학부모님께서도 적극 협조**해 주시기를 부탁드립니다.

학교에 들어오는 음식물(간식)은 포장과 유통과정, 보관방법(보온, 보냉) 등이 위생처리 되어 안전하다고 확신할 수 없으며 특히 학생들에게 제공시까지 상온에 방치, 식중독균에 오염 될 가능성이 매우 높아 자칫 대형 식중독 사고로 이어질 수 있습니다.

실제로 충북의 한 고등학교에서 학부모들이 간식으로 제공한 음식물(햄버거)을 먹고 설사·복통 등을 동반한 식중독 사고가 발생한 바 있습니다.

때문에, **학교급식 이외에 학교장 허락 없이 임의로 음식물(간식)을 반입하여 학생들에게 제공하는 것을 금지**하며, 특별한 경우 학교장 승인 하에 반드시 1인분(100g)을 보존식(영하18℃, 144시간보관)으로 보관하는 것이 원칙입니다. 학생들이 건강하고 즐거운 학교생활을 할 수 있도록 **학부모님들의 적극적인 동참**을 부탁드립니다.

따라서, 우리학교는 위생적이고 안전한 학교급식을 위해 학교현장에 HACCP시스템을 적용, 매일 ‘검수-조리-배식-세척’ 과정에서 위해요소를 철저히 차단하고 있습니다.

반입자제음식물(예)

김밥, 피자, 햄버거, 빵류, 치킨, 아이스크림, 요구르트, 음료 등 외부에서 조리된 음식물, 세척·소독되지 않은 과일류, 과자류 등

각 가정에서는 학생들이 귀가하면 반드시 손과 발을 먼저 **씻고** 양치질 등 개인위생에 철저를 기하여 **외부 균이 집안에 들어오지 않도록** 하며, 식품취급 시 위생에 각별한 주의를 기울여, 식중독 등 위생 사고의 위험에서 벗어날 수 있도록 유념하여 주시기 바랍니다.

아울러 등하교 시 학교 주변 문구점 등에서 흔히 접할 수 있는 **튀김류, 떡볶이, 슬러시, 과자(원산지 무표시), 빙과류** 등을 사먹지 않도록 하고, 식품 구입 시 포장지에 적혀 있는 ‘식품 영양표시’를 반드시 확인하는 습관이 생활화 될 수 있도록 지도하여 주시기를 거듭 부탁드립니다.

■ 버려지는 음식물, 그 안에 환경과 경제가 있습니다.

음식은 처음부터 쓰레기가 아니었습니다.

우리의 손에 의해 버려져 쓰레기가 되었습니다.

그 양이 해마다 200만통이 넘습니다. 버려진 음식물쓰레기는 분리 및 처리과정에서 발생하는 유출수로 인한 **수질오염**, 음식물 쓰레기 매립 처리과정에서 **토양오염**, 질소 및 유황화합물에 의한 **악취**와 파리, 모기 등의 유해 해충번식으로 **전염병발생**, 또한 음식물 쓰레기 소각과정 중 불완전 연소로 각종 유해물질 배출 등으로 **환경오염이 발생합니다**. 따라서 음식물쓰레기를 줄이면 환경오염을 줄일 수 있을 뿐만 아니라 연간 수 조원의 경제적 편익을 얻을 수 있습니다.

어마어마한 쓰레기를 해결하지 못한다면 우리는 미래에 큰 부담이 될 것입니다.



따라서 음식물쓰레기를 줄이면 환경오염을 줄일 수 있을 뿐만 아니라 연간 수 조원의 경제적 편익을 얻을 수 있습니다.

어마어마한 쓰레기를 해결하지 못한다면 우리는 미래에 큰 부담이 될 것입니다.

전라중 여러분,

비움과 나눔의 빈그릇 운동을 적극적으로 실천해 주시기 바랍니다.



6월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	<table><tr><th colspan="2">원산지표시</th></tr><tr><td>쌀, 찰면미 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 달고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 문어, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기</td><td>국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치</td><td>중국산,세네갈</td></tr><tr><td>멸치 두부(콩)</td><td>러시아 국내산</td></tr></table>	원산지표시		쌀, 찰면미 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 달고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 문어, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산	낙지, 갈치	중국산,세네갈	멸치 두부(콩)	러시아 국내산	6/1 Wed 수다날  전국동시지방선거	6/2 Thu 오색현미밥 성계미역국(5.6.8.9.13.18.) 등갈비바베큐구이 (5.6.10.12.13.) 상추겉잎순무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 해물전(1.5.6.9.13.) 크로플&생크림(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.3/32.5/287.9/4.6	6/3 Fri 찰보리밥 근대된장국(5.6.8.9.13.) 오리김치불고기(5.6.9.13.) 잔멸치호두조림 (4.5.9.13.14.) 배추겉절이(9.13.) 수리취찹쌀떡 오미자화채(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.4/38.2/344.2/6.8
	원산지표시											
쌀, 찰면미 소고기 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 달고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 문어, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산											
낙지, 갈치	중국산,세네갈											
멸치 두부(콩)	러시아 국내산											
6/6 Mon	6/7 Tue	6/8 Wed 수다날	6/9 Thu	6/10 Fri								
 현충일	완두콩밥(5.) 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 알감자두반장조림 (5.6.10.12.13.) 해물겨자소스무침 (1.2.5.6.9.13.17.) 갯김치(9.13.) 쿠키앤크림(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.6/34.8/194.9/4	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18.) 어묵김치국(1.5.6.8.9.13.) 배추겉절이(9.13.) 멘보샤(수제) (2.5.6.9.12.13.15.18.) 말기스무디(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.6/46.1/245.3/6.1	찰보리밥 죽순우렁된장국(5.6.8.9.13.) 안심함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 무채장아찌(13.) 메밀순된장무침(자율)(3.5.6.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캅 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/35/363.8/4.8	네모유부초밥(1.5.6.13.) 메밀국수(3.5.6.13.) 모듬야채튀김(1.6.) 열무김치(9.13.) 수박 김치만두(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.8/32.3/289.4/10.3								
6/13 Mon	6/14 Tue	6/15 Wed 수다날	6/16 Thu	6/17 Fri								
찰보리밥 아욱된장국(5.6.8.9.13.) 연양식불고기구이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 고시래기해파리무침(13.) 보쌈김치(9.13.) 떡잡채(1.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.5/31.6/352.5/6.1	찰기장밥 달걀탕(1.13.) 고갈비(5.6.7.13.) 도토리묵말랭이볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 크림치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.8/39.6/93.5/4.3	해물잡채덮밥 (1.5.6.8.9.10.13.16.18.) 맑은미역국(5.6.9.13.18.) 알감자버터구이(2.13.) 배추겉절이(9.13.) 황도화채(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.1/24.3/301.3/4.6	귀리밥2 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 생선까스(수제)(1.5.6.13.) 순두부찜(5.6.) 배추김치(9.13.) 허니버터카사바칩(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.9/36.6/203.3/4.9	오색현미밥 김치수제바국(5.6.8.9.13.) 돼지고기간장불고기 (5.6.8.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 쉬림프피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.5/51.9/372.3/5.5								
6/20 Mon	6/21 Tue	6/22 Wed 수다날	6/23 Thu	6/24 Fri								
오색현미밥 민물새우감자국(5.6.8.9.13.18.) 참나물유자청무침(5.6.11.13.) 고구마돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 큐브치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.9/34/529.2/3.3	찰보리밥 얼갈이된장국(5.6.8.9.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.) 감오징어무말랭이무침 (5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 한라봉샤베트(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.2/38.3/194.2/3.8	오징어불고기덮밥(13.17.) 콩나물냉국(5.) 배추겉절이(9.13.) 김말이강정(1.2.4.5.6.12.13.) 모듬과일(12.) 홍초쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.2/36.5/137.4/10.7	귀리밥 아귀탕(5.6.8.9.13.) 돼지고기와인조림(5.6.9.10.13.) 야채쌈3(5.6.13.)&웃고추(5.6.) 보쌈김치(9.13.) 명이나물(자율)(13.) 쫄면(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.9/47.2/272.4/9.2	클로렐라밥&돌김자반(13.) 순대국(6.9.10.13.16.18.) 메기떡갈정(4.5.6.13.) 고구마줄기된장조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/41.3/299.6/8.2								
6/27 Mon	6/28 Tue	6/29 Wed 수다날	6/30 Thu									
찰기장밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.) 가자미생선까스/소스 (1.5.6.13.) 양장피잡채 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 942.7/40.4/287.4/5.3	클로렐라밥 육개장(13.16.) 임연수구이(2.5.6.13.) 갯잎찜(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 계란샐러드(1.5.13.) 망고슬러시(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/32.5/184.3/8.3	두부비빔밥 (1.2.5.6.13.16.18.) 팽이버섯맑은된장국 (5.6.9.13.) 지코바닭다리양념치킨 (2.5.6.12.13.15.18.) 배추겉절이(9.13.) 팔미어파이(1.2.5.6.13.) 홍시쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.6/41.7/265.5/5.8	오색현미밥 감자고추장찌개 (5.6.9.10.13.) 가지최고기볶음(5.6.13.) 달걀냉채(1.2.13.15.) 배추김치(9.13.) 단호박도우넛(수제) (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718/29.1/184.2/7/3.4									

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.