



http://jeonggo.hs.kr/
식생활관 063-700-0285

2020학년도 5월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 박종산
역은이 : 담 당 이은경



< 2020년 학교급식 운영 안내 >



1. 우리학교는 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 중식 무상 급식을 실시합니다.
2. 전라북도에서 **친환경쌀, 친환경 농산물**을 지원받아 전북에서 생산되는 무농약쌀, 관내에서 생산되는 친환경농산물과 지역 가공품을 사용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다.
(정읍시 친환경농산물 지원금(쌀, 농산물) = 427원)

| 중식 무상급식비 | | | | 친환경 지원금 | 합계 | 비고 |
|----------|------|------|--------|------------|--------|--------------------------------|
| 식품비 | 운영비 | 인건비 | 계 | | | |
| 2,920원 | 290원 | 290원 | 3,500원 | 427원 | 3,927원 | 2019년 대비 친환경농산물 지원금 100원 인상 |

※ 급식비는 중식 3,500원(무상급식, 정규수업일의 중식), 석식은 3,900원 입니다.

조식은 인원제에 따라 급식비가 변동됩니다. (50명미만 5,000원 / 50-70명 4,500원 / 70명이상 3,900원)



3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하고 영양정보를 공개합니다. 표시사항으로 월간식단, 영양량, 식재료 원산지, 알레르기 정보, 식단 사진 및 다양한 영양정보를 학교 홈페이지(알림마당 -> 급식게시판)에 공개합니다.

학교급식의 영양관리기준(학교급식법시행규칙 제5조제1항관련)

| 구분 | 학 년 | 에너지 (kcal) | 단백질 (g) | 비타민A (R.E.) | | 티아민 (비타민B ₁)(mg) | | 리보플라빈 (비타민B ₂)(mg) | | 비타민C (mg) | | 칼슘 (mg) | | 철 (mg) | | 나트륨 (mg) | |
|--------|-----|---------------|------------|----------------|-----------|---------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 | 평균 필요량 | 권장 섭취량 |
| 남자 | 고등 | 900.0 | 20.0 | 200 | 284 | 0.37 | 0.47 | 0.50 | 0.60 | 28.4 | 36.7 | 267 | 334 | 4.0 | 5.4 | 1300 | 1300 |
| 본교 기준량 | | 886.9 | 19.8 | 196.6 | 279.6 | 0.36 | 0.46 | 0.49 | 0.59 | 27.96 | 36.27 | 257.46 | 320.93 | 3.83 | 5.13 | 1300 | 1300 |

비고 : R.E.는 레티놀 당량(Retinol Equivalent)임

- ① 본교 산출기준 : 영양기준량 자동산출
- ② 영양관리 : 영양 기준량 \pm 10% 상.하항 조정가능(탄력적 적용)
- ③ 에너지는 기준량 이상으로 공급(학생들의 기호도를 반영하여 에너지량을 적용)
- ④ 단백질은 기준량 이상으로 공급(학생들의 기호도를 반영하여 단백질량을 적용)
- ⑤ 탄수화물 : 단백질 : 지방의 에너지 비율 = 55 ~ 70% : 7~20% : 15~30%

4. 식단에 사용된 식재료 중 알레르기 대표 유발 식품 19가지를 표기하오니 알레르기의 진단이나 증상이 있는 학생은 해당 식품을 섭취하지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020. 1월 이후 추가)
알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 영양교사에게 알리고 급식 시 주의하여 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

5. 학생들의 건강한 급식을 위하여 교육부지침에 의거 나트륨 저감화, 당류 저감화를 실천합니다.
6. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템(HACCP)으로 위생적이고 안전한 급식을 운영하는데 최선을 다하고 있습니다.
7. 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치, 새우 등의 천연 재료를 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 계절에 맞는 전통 음식을 제공하고자 노력합니다.
8. 한우, 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 HACCP 사업장의 국내산을 원칙으로 하며 김치도 국내산만 사용합니다. 모든 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 사용하며 생산량이 극히 적어 수급이 불가능한 식재료나 기호도를 고려하여 간혹 수입산을 사용합니다.
9. 학교급식 식재료는 우수한 식재료를 학교급식 전자조달 시스템(농수산물 유통공사가 운영하는 전자입찰 제도)을 통하여 투명하게 공급받고 있습니다.
10. '학부모 급식 모니터링제'를 운영하여 열린 급식을 운영하고 있습니다.
식품검수, 위생점검, 검식과 배식 등 급식 전반에 대한 모니터로 신뢰받는 급식을 만들고 학생과 학부모와 소통하는 급식을 운영하고자 하오니 학부모님들의 많은 관심 부탁드립니다.
(당분간 코로나-19로 인해 급식 모니터링제가 연기됩니다.)



<생활 속 거리두기>

정읍고등학교 식생활관 식사 예절

1. 급식 대기 중 일정 간격을 유지하여 줄을 서세요.
2. 식사 전 반드시!! 손을 씻으세요.
3. 마스크를 쓰고 배식받고, 식사 때만 마스크를 벗으세요.
4. 선생님의 지도에 따라 지그재그로 앉아서 식사합니다.
5. 식사 중에는 대화를 나누지 않습니다.
6. 자기음식은 자기만 먹습니다.
7. 비말감염예방을 위해 식생활관 정수기는 사용금지입니다.
(개인컵을 이용하여 본관 정수기를 사용하세요.)
8. 입구와 출구를 구분하여 동선이 겹치지 않도록 합니다.
9. 학년별 시차배식을 운영합니다.

함께해요! 조심조심 코로나19

학교급식 에티켓!

1. 흐르는 물에 30초 동안 비누로 손을 깨끗이 씻으세요.
2. 앞 학생과 거리를 두고 줄을 서세요.
3. 마스크는 자리에 앉은 후 식사 직전에 벗어주세요.
4. 가능한 마주 보고 식사하지 않습니다.
5. 식사 시 기침이나 재채기가 나올 경우 옷소매로 입과 코를 가리세요.
6. 식사 중 대화는 삼가주세요.
7. 식사를 마친 후 마스크를 착용해주세요.

마스크 착용 손 소독하기 손 자주씻기

| | | | 5월 20일(수) 수요일은 다 먹는날 | 5월 21일(목) | 5월 22일(금) |
|----|---|---|--|--|---|
| 조식 | | | <ul style="list-style-type: none"> • 북만두찜 (1.5.6.10.16.18.) • 배추김치(9.) • 참치야채죽(5.16.18.) • 오레오오즈&우유 (2.5.) • 소프트미니치즈케이크 (1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 콩나물국(5.6.9.13.) • 채소달걀찜 (1.2.5.9.13.) • 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) • 멸치견과볶음 (5.6.13.14.) • 배추김치(9.13.) • 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> • 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) • 육즙소프모 (1.5.6.10.16.18.) • 배추김치(9.) • 전복죽 (18.) • 초코머핀 (1.2.5.6.) |
| 중식 | | | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 홍합미역국 (5.6.9.13.18.) • 콩치무조림(5.6.) • 닭갈비볶음 (5.6.13.15) • 생크림후르츠와플 (1.2.5.6.11.13.) • 애호박느타리볶음 • 배추김치(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 어묵무국 (1.5.6.9.13.) • 콩나물파채무침 (5.6.13.) • 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.) • 돼지고기오븐구이 (10.) • 배추김치(9.) • 찜장(5.6.13.) • 흰내파인애플썬주스 (13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 감자수제비국 (5.6.9.13.) • 자반고등어구이(7.) • 고구마닭볶음탕 (5.6.13.15.) • 부추겉절이(13.) • 총각김치(9.13.) • 초코케익홀 (1.2.6.) |
| 석식 | | | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 유부버섯된장찌개 (5.6.13.) • 참나물무침5.6. • 해물우동볶음 (5.6.9.12.13.17.18) • 눈꽃치즈함박스테이크 & 어린이샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 깍두기(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.) • 시금치무침(13.) • 마파두부 (5.6.10.12.13.) • 하트연어치즈까스 (5.6.12.13.) • 깍두기(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) • 참나물우렁초무침 (5.6.13.18) • 감자채함야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(9.) • 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6.) |
| | 5월 25일(월) | 5월 26일(화) | 5월 27일(수) 수요일은 다 먹는날 | 5월 28일(목) | 5월 29일(금) |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> • 바나나(13.) • 배추김치(9.) • 소고기야채죽(16.) • 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.) • 미니파운드케익 (1.2.5.6.13.14.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 열갈이된장국(5.6.) • 닭다리살바베큐조림 (6.12.13.15.18.) • 부들어묵볶음 (1.5.6.13.16.18.) • 프렌치도스트 (1.2.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 도시락김(13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 배추김치(9.) • 영양버섯야채죽 (5.16.18.) • 오레오오즈&우유 (2.5.) • 꿀드키워 • 아몬드머핀(1.2.5.6.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 김치수제비국 (5.6.9.13.) • 간장오리불고기(5.) • 야채계란말이(1.5.) • 배추김치(9.) • 단호박 꿀찜(5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) • 배추김치(9.13.) • 불고기낙지죽 (5.6.16.) • 양상추샐러드/요거트 드레싱(1.2.5.12.13.) • 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13.) |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 닭곰탕(5.6.9.13.15) • 메추리알불어묵조림(1.5.6.10.12.13.16.) • 꼬시래기무초무침(5.6.13.) • 돈육불고기(2.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 잉글팝보리과자(5.13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) • 안동식찜닭(5.6.13.15.) • 과일요거트샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) • 부추겉절이(13.) • 연양식매콤불고기(1.2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 작은밥 • 나가사끼짬뽕면(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) • 단무지 • 바사삭고추꼬꼬탕수육 (5.6.15.) • 배추김치(9.13.) • 갈라만시레몬에이드 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 감자탕 (2.5.6.9.10.13.) • 오이고추무침(5.6.) • 도통동그랑땡전(1.5.6.10.12.13.) • 통살새우커렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) • 깍두기(9.13.) • 요구르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> • 소고기버섯콩나물밥&양념간장(5.6.13.16.) • 유부버섯된장찌개(5.6.13.) • 오이부추무침(13.) • 강자채담매운조림(5.6.9.13.15.) • 에그타르트(1.5.6.13.) • 열무김치(9.) |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> • 돈육김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.) • 콩나물국(5.6.9.13.) • 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 어묵떡볶이 (1.5.6.12.13.) • 깍두기(9.13.) • 피크닉 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 우리콩청국장 (5.6.9.13.) • 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13.) • 연근탕글가마보조선 (1.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 상추쌈&쌈장(5.6.13.) • 파인애플 | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 참치김치찌개 (5.6.9.13.) • 가지나물(5.6.) • 야채비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18.) • 청파래오징어까스&스위트칠리소스 (1.5.6.12.13.17.) • 깍두기(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) • 가자미구이&레몬간장소스 (2.5.6.13.14.16.18.) • 상추겉절이(5.6.13.) • 콧로치즈등심돈까스 (1.5.6.10.13.15.16.) • 배추김치(9.13.) • 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.) | <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 돈육순두부찌개 (5.9.10.13.) • 도토리묵채소무침(5.) • 고추송송고기말이&파채오리엔탈소스 (1.2.6.10.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 오리훈제/머스타드소스(1.5.13.) |