



어울림과 꿈이 있는 행복한 학교

진안중 학교

가정통신문

2020년 5월 27일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133, FAX 063-433-3251, <http://jinan.ms.kr>

5,6월 영양소식지



< 2020년 학교급식 운영 안내 >



1. 우리학교는 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 전체 무상 급식을 실시합니다.
2. 전라북도에서 **친환경쌀, 친환경 농산물비**를 지원받아 전북에서 생산되는 무농약쌀, 관내에서 생산되는 친환경농산물과 지역 우수가공품을 사용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다.

(친환경쌀:319원, 친환경농산물:480원 = 799원)

무상급식비				친환경 지원금	합계	비고
식품비	운영비	인건비	계			
3,180원	320원		3,500원	799원	4,299원	2019년 대비 무상급식비 200원 인상

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하고 영양정보를 공개합니다. 표시사항으로 월간식단, 영양량, 식재료 원산지, 알레르기 정보, 식단 사진 및 다양한 영양정보를 학교 홈페이지에 공개합니다. 식단에 사용된 식재료 중 알레르기 대표 유발 식품 19가지를 표기하오니 알레르기의 진단이나 증상이 있는 학생은 해당 식품을 섭취하지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
4. 학생들의 건강한 급식을 위하여 교육부 지침에 의거 나트륨 저감화, 당류 저감화를 실천합니다.
5. 철저한 식품 검수 및 위생관리시스템(Haccp)으로 위생적이고 안전한 급식을 운영하는데 최선을 다하고 있습니다.
6. 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 천연 재료를 사용하고, 가공식품의 사용을 지양 하고 계절에 맞는 전통 음식을 제공하고자 노력합니다.
7. 한우, 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.





5,6월 학교급식 식단 안내



05/25 Mon	05/26 Tue	05/27 Wed 수다날	05/28 Thu	05/29 Fri
		차조밥 쇠갓어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16.) 돌나물오이무침(13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철분 870.6/46.6/257/4.8	혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 메추리알곤약조림(1.5.6.13.) 근대나물무침(5.6.18.) 간풍코다리(2.5.6.12.13.18.) 깍두기(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 808.9/44.4/263.2/7.7	기장밥 미소장국(5.6.9.13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 어니언돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 양상추샐러드(1.2.5.6.12.) *에너지/단백질/칼슘/철분 767.2/24.7/190.4/4.3
06/01 Mon	06/02 Tue	06/03 Wed 수다날	06/04 Thu	06/05 Fri
수수밥 소고기무국(5.6.9.13.16.) 콩나물파채무침(5.) 주꾸미볶음(5.6.13.18.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 777.7/29.4/292.5/4.5	흑미밥 복어해장국(5.9.13.) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 두부동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 다시마쌈*브로콜리*초장(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 943.6/44.7/314.9/5.8	비빔밥*약고추장(5.13.16.) 아욱국(5.6.9.13.18.) 갈비만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 블루베리요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 707.5/26.7/270.2/8.9	혼합잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.13.18.) 상추오리엔탈무침(5.6.) 고추장불고기(5.6.10.13.18.) 버섯어묵볶음(1.5.6.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 646.2/40.1/214.7/4.2	울무밥 시래기된장국(5.6.9.13.18.) 참나물오이무침(13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 생선까사*타르타르소(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 842.5/26.4/212.8/4.2
06/08 Mon	06/09 Tue	06/10 Wed 수다날	06/11 Thu	06/12 Fri
기장밥 오징어무국(5.6.17.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 스크램블에그(1.5.) 배추김치(9.13.) 방울도마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철분 752.4/56.7/216/5.6	혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 연근샐러드(1.2.5.6.13.) 베이컨감자채볶음(5.10.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 738.6/34.4/253.8/4.3	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 매운콩나물국(5.13.) 시금치나물(5.6.18.) 몬테크리스토(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 자두에이드 *에너지/단백질/칼슘/철분 692.9/28.8/258.9/4.7	수수밥 조랭이떡국(1.9.13.16.) 콩치김치조림(5.6.9.13.) 갯잎순나물(5.6.18.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.13.15.) 총각김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 768.5/41.6/282.5/5.2	차조밥 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 소고기샤브국(5.6.16.) 얼무된장무침(5.6.18.) 왕새우튀김(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 863.9/27.3/273/14.4
06/15 Mon	06/16 Tue	06/17 Wed 수다날	06/18 Thu	06/19 Fri
혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.13.) 불어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 오리훈제볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 881.3/42.7/249.1/5.7	현미밥 참치김치찌개(5.6.9.12.13.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 견과류멸치볶음(4.5.9.13.14.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 짜요짜요(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 783.9/41.2/247/3.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 콩나물무채국(5.13.) 오징어초무침(5.13.17.) 파닭(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 모듬피클 *에너지/단백질/칼슘/철분 777.6/48.7/238.9/5.3	한우불고기덮밥(5.13.16.) 맑은미역국(5.6.9.13.18.) 떡볶이(1.5.6.13.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.) 배추김치(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철분 783.8/36.3/423.8/5.9	수수밥 계란파국(1.9.13.) 비름나물무침(5.6.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 고구마치즈롤가스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 873.7/34.9/335.2/3.7
06/22 Mon	06/23 Tue	06/24 Wed 수다날	06/25 Thu	06/26 Fri
차조밥 등뼈감자탕(5.6.10.) 양평채(1.5.6.13.16.18.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 비스킷슈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 875.1/34/207.9/4.9	흑미밥 대구매운탕(5.6.9.) 돈사태찜(5.6.10.13.) 가지나물(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.13.15.) *에너지/단백질/칼슘/철분 774.3/48.6/241.8/4.3	짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 단무지무침(5.6.) 쇠갓무침(5.6.) 수제탕수육(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 자장밥(5.6.10.13.16.) *에너지/단백질/칼슘/철분 768.7/42.5/251.5/4.9	현미밥 청국장(5.) 진미채야채무침(5.13.17.) 호박새우살볶음(5.9.13.) 더덕고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 659.6/43.4/207.1/5	기장밥 만두국(1.5.6.9.10.15.16.18.) 숙주미나리무침(5.13.17.) 부대볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 갈치카레구이(2.5.6.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철분 778.9/33.8/184.9/4.6

06/29 Mon	06/30 Tue			
혼합잡곡밥(5.) 육개장(13.16.) 크래미달갈찜(1.2.5.9.) 미나리초무침(5.6.13.) 미트볼소스조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 석박지(9.13.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 710.9/30.5/203.9/5.6	콩나물밥(5.6.13.16.18.) 애호박된장국(5.6.9.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 콘드레스타리볶음(5.6.) 깍두기(9.13.) 청포도 도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철분 852.2/46.3/261.2/5.7	건강  영양적 균형실천 한국형 식생활 실천	배려  직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사	환경  환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용

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

❖우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국산)
- * 고등어,삼치,오징어:국내산 * 갈치:국산 * 낙지: 중국산 * 명태,코다리: 러시아산
- * 양고기,뱀장어,넙치(광어),조피볼락,참돔,미꾸라지는 미사용 *꽃게:국산 *참조기: 국산 * 수산물가공품:국내산,

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함)⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4398-1032)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

진안중학교 홈페이지 (<http://www.jinan.ms.kr/>) → 열린마당 → 식생활관 → 급식게시판

우리 함께 지켜요~
코로나19 예방을 위한


즐거로운 학교급식!

01



식사 전·후 손씻기

02



앞 사람과 거리 유지

03



식사 시작 전 마스크 벗기

04



기침·재채기는 옷소매로 가리기

05



식사 중 대화하지 않기

06



식사 후 마스크 쓰기



마스크 착용



손 자주씻기



손 소독하기



씻지않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기



개인물병지참