



2017년 3월 호 영양소식

사랑이
넘치는
즐거운 유치원

홈페이지 : <http://www.mjbandi.kr/> 원장실 323-2630 교무실 324-2631 행정실 324-9954

★ 2017년 학교급식운영 안내

안녕하세요?

2017학년도 새 학기를 맞이하여 학생들의 영양량을 기준으로 더욱 맛있고 위생적인 급식을 제공하며, 교육의 일환으로 운영하여 심신발달은 물론 식사예절을 통한 편식교정, 올바른 식습관 형성 및 인성교육의 함양에 기여하도록 최선을 다하겠습니다.



우리유치원 식단은 이렇게 하고 있습니다.

1. 우리유치원 영양기준량

(학교급식법 시행규칙 제5조제1항 관련)

구분	에너지 (Kcal)	단백 질(g)	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	칼슘	철
본교 영양 량			77.64	0.15	0.22	11.36	139.45	1.87
권장 섭취 량	484.69	7.51	111.14	0.20	0.26	15.22	203.09	2.59

▶ 영양기준량은 유치원, 초·중·고등학생 및 성인(교직원), 연령별 인원수에 따라 산출된 자료임.

2. 본교는 무농약 친환경쌀과 잡곡을 혼합한 혼합식을 원칙으로 하고 있으며, 친환경 식재료비 지원을 받아 쇠고기, 돼지고기, 닭고기·계란, 오리고기 등 예 산범위내에서 친환경 축산물을 사용하고 있습니다.

3. 모든 식재료는 국내산을 원칙으로 하고 있으며, 수급 사정이 원활하지 않은 품목에 한하여 일부 수입산 및 수입산 원료로 가공된 식품을 사용하고 있습니다.

(쌀, 김치 : 국내산, 돼지 : 국내산 1등급 이상, 쇠고기 : 국내산 한우 1등급 이상, 닭고기·계란 : 국내산 1등급, 오리 : 국내산 사용)

4. 화학조미료는 전혀 사용하지 않고, 무·다시마·멸치·대파뿌리 등으로 육수를 만들어 사용하고 있으며, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.



2017학년도 학교급식비 지원 내역

(단위 : 원)

구분	유치원	비고
식품비	1,716	- 친환경쌀, 친환경농산물 지원 별도
운영비	484	
인건비	0	
계	2,200	

★ 학교급식 이야기



인성교육은

학교교육 전체적인 맥락 속에서 이루어져야 하는 생활교육



학교 급식시간은

인성함양을 위한 중요한 시간

교사-학생, 학생-학생 간
일상적인 관계 속에
이루어질 때 효과적!

함께하는

학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양



매주 수요일' 빙그릇운동

잔반은 꼭 그릇에 모아주세요



'빙그릇 운동'

(Zero Food Waste)



1. 자신의 식사량을 미리 잘 생각합니다
2. 먹을 만큼의 양만 받아옵니다
3. 가져온 음식을 남기지 않고 먹습니다
4. 쌀 한 톨도 함부로 버리지 않습니다
5. 담임선생님께 빙그릇을 확인합니다

"나는 음식을 남기지 않겠습니다."

3월 무주반디유치원 식단표

1주			3/1 Wed	3/2 Thu (생일상)	3/3 Fri
				친환경기장밥 쇠고기미역국5.6.16. 돌나물오이무침5.6.13 잡채1.5.6.8.10.13. 5곡두부담은동그랑땡 /케찹1.5.6.10.12.13. 배추김치(완)9.13.	친환경찰현미밥 돈육김치찌개5.9.10. 13. 감자조림5.6.13. 시금치나물 갈치카레구이2.5.6. 13. 깍두기(완)9.13.
2주	3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed (수다날)	3/9 Thu	3/10 Fri
	친환경찰흑미밥 봄동된장국5.6.13. 두부조림5.6.13. 상추치커리생채13. 돈육불고기5.6.10.13 총각김치(완)9.13.	친환경찰현미밥 부대찌개2.5.6.9.10. 13. 냉이된장무침5.6. 애호박전1.2.5.6.13. 깍두기(완)9.13. 김자반13.	영양밥13. 콩나물맑은국5.13. 돈사태김치찜9.10.13 김구이13. 총각김치(완)9.13. 달래양념장5.6.13. 딸기	친환경찰보리밥 바지락순두부국5.13. 18. 청경채나물 간장오리주물럭5.6.13 멸치아몬드조림5.6.13 봄동겉절이9.13.	친환경찰흑미밥 삼색수제비국5.6.13 깻잎순나물5.6. 청포묵김무침5.13. 허브참쌀탕수육/간장 소스1.5.6.10.11.13. 배추김치(완)9.13.
3주	3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed (수다날)	3/16 Thu	3/17 Fri
	친환경찰현미밥 청국장찌개5.9.13. 홍진미채조림1.5.6.1 3.17. 달래오이무침5.6.13. 비엔나케찹볶음2.5.6 .10.12.13. 배추김치(완)9.13.	친환경찰보리밥 얼갈이된장국5.6.13. 돈육보쌈고기5.6.9.1 0.13. 말린도토리볶음5.6. 총각김치(완)9.13. 상추쌈,오이스틱/쌈 장5.6.	콩나물밥&부추양념 장5.6.13.16. 냉이된장국5.6.13. 감자조림5.6.13. 채소계란찜1.2. 배추김치(완)9.13. 오렌지	친환경차수수밥 맑은미역국5.6. 돼지갈비떡찜5.6.10. 13. 애호박양파볶음5. 쫄면채소무침5.6.13. 총각김치(완)9.13.	친환경찰흑미밥 돈등뼈감자탕5.6.10 크래미브로콜리볶음 1.5.6.13. 김부각5. 삼치구이5.6.13. 배추김치(완)9.13.
4주	3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed (수다날)	3/23 Thu	3/24 Fri
	친환경찰현미밥 김치콩나물국5.9.13. 열무나물5.6. 감자채양파볶음13. 오징어채소볶음5.6.1 3.17. 총각김치(완)9.13.	친환경찰보리밥 동태살무국5.13. 숙주미나리무침13. 실곤약채소무침5.6.13 마파두부5.6.10.12.13 배추김치(완)9.13.	쇠고기김치볶음밥5.6 .9.13.16. 유부숙갓국5.6.13. 떡갈비새송이볶음2.5 .6.10.13. 스크램블에그1.5.13. 깍두기(완)9.13. 방울토마토12.	친환경차수수밥 달래된장국5.6.13. 연근조림5.6.13. 치커리사과무침13. 생선까스/타르타르소 스1.2.5.6.13. 깍두기(완)9.13.	친환경찰흑미밥 근대된장국5.6.13. 오이배무침5.6.13. 햄마늘종볶음5.6.10 .13. 참조기구이5.13. 배추김치(완)9.13.
5주	3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed (수다날)	3/30 Thu	3/31 Fri
	친환경차수수밥 보리새우아욱된장국5 .6.9.13. 미나리된장무침5.6.13 푸실리볶음1.2.5.6.1 0.12.13. 어묵볶음1.5.6.13. 깍두기(완)9.13.	친환경혼합잡곡밥5. 썩갓종합어묵국1.5.6 .13. 양배추쌈&쌈장5.6. 쪽파김무침5.6.13. 쇠고기가지볶음5.6.1 3.16. 배추김치(완)9.13.	친환경울무밥 잔치국수1.5.6.13. 돈육메추리알조림1.5 .6.10.13. 콩나물무침5. 배추김치(완)9.13. 파인애플(생과)	친환경찰흑미밥 황태무국5.13. 참나물무침 도토리묵무침5.6. 돼지고기김치볶음9.1 0.13. 배추김치(완)9.13.	친환경찰보리밥 바지락살썩된장국5. 6.13.18. 얼갈이나물 닭살감자볶음5.6.13 .15. 오징어김치전1.5.6. 9.13.17. 총각김치(완)9.13.

◆ 식품알레르기 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아
12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◆ 영양량 및 식재료원산지 <http://www.mjbandi.kr->학교소식->학교급식>

◆ 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◆ 식단 및 급식문의사항은 급식실(라운방)로 연락주세요.

영양사 신 호 경 ☎324-9952

◆ 매주 수요일은 다 먹는 날로써 “잔반 줄이는 날”입니다. <먹을 땐 건강생각, 버릴 땐 환경생각>