



### 제 목 | 3월 영양소식 및 월간식단 (학교급식 운영관리)

#### 우리 학교급식 운영관리

1. 2023년 중학교 급식비는 무상으로 지원 됩니다.

식품비	운영비	친환경 쌀·농산물	우수농산물	교직원급식비
3,880원	520원	410원	126원	5,000원

2. 주식은 국내산 무농약 친환경 쌀, 잡곡 등을 포함한 혼식을 원칙으로 제공하고 있습니다.

3. 학교급식 법령의 영양 관리기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용할 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 학교 홈페이지 -학교 소식 - 식생활관에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 철저한 식품 검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.

5. 화학조미료는 가급적 사용하지 않으며, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

6. 쇠고기(한우2등급이상), 돼지고기(국내산1등급이상), 닭고기, 달걀(1등급), 오리고기와 육류는 국내산을 원칙으로 사용하고 있으며, HACCP지정업체 및 공신력 있는 업체로 축산물 등급판정서와 도축 검사 증명서를 첨부합니다.

7. 농산물 또한 국내산 중 친환경 농산물 사용을 확대하고 있습니다.

#### 홈페이지

#### ‘영양상담실’ 및 ‘이달의 식단’ 운영

학생들의 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 홈페이지 ‘영양상담실’을 운영하고 있고, 당일 급식 식판의 사진을 홈페이지에 탑재하고 있습니다.

허약·소아비만·특이체질 등 영양 문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 홈페이지에 문의하여 주세요.

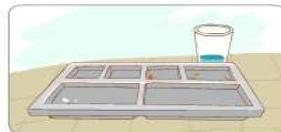
#### 함께하는 학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양

#### 영양 및 원산지 정보 안내

<http://puan.ms.kr/index.jsp> ->학교소식 -> 식생활관

#### 학교급식 예절

- ▶ 식사 전 깨끗이 손 씻기
- ▶ 감사하는 마음 갖기
- ▶ 골고루 다 먹도록 노력하기
- ▶ 남은 음식은 국그릇에 모아서 버리기
- ▶ 식사 후 양치하기

#### ‘음식물쓰레기 줄이기’

#### - 가정에서도 함께해요!

깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 가정에서도 남기지 않는 식사 지도해주세요.

#### 음식물쓰레기로 인한 환경적 영향

1년간 버리는 음식물로 인해





### 3월 학교급식 식단 안내



		3/2 <b>Thu</b>		3/3 <b>Fri</b>
<b>식재료 원산지 정보</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 쌀 및 잡곡 (도내산 무농약쌀사용)</li> <li>○ 배추김치(배추, 고춧가루) - 국내산 재료100%</li> <li>○ 소고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산</li> <li>○ 식육가공품 - 소고기, 닭고기, 돼지고기(국내산 및 외국산).</li> <li>○ 아귀, 미꾸라지, 고등어, 삼치, 오징어, 바지락, 우렁살-국내산, 갈치(세네갈산), 조기, 꽃게(중국산)</li> <li>○ 새우살/베트남, 낙지(외국산), 동태/러시아 및 미국</li> </ul>		진친환경잡곡밥 닭곰탕(5.6.13.15.) 콩나물무침(5.6.13.) 관쇼새우*판풍소스(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 토끼도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.1/25.6/146.2/4		진환경찰현미밥 달걀파극(1.5.6.13.) 아재졸면(1.5.6.13.) 돈육허브구이(10.) 배추김치(9.13.) 상주쌈&쌈장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.7/42.3/131.3/5.9
3/6 <b>Mon</b>	3/7 <b>Tue</b>	3/8 <b>Wed</b>	3/9 <b>Thu</b>	3/10 <b>Fri</b>
진환경감정쌀밥 냉이된장국(5.6.13.) 감자채야채볶음(5.10.13.15.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 삼색떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.5/37.4/122.6/6	진환경잡곡밥 찜뽕국(5.6.9.13.15.17.18.) 자장소스(5.6.10.13.) 탕수육*소스(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.4/30.2/108.5/10.3	작은밥 유부장국(1.5.6.13.) 로제스파케티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 팍두기(9.13.) 그린샐러드&키워드(1.5.6.13.) 프렌치도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.2/23.3/131.7/3	진환경찰현미밥 맑은콩나물국(5.6.9.) 한식잡채(5.6.10.13.) 빼없는닭갈비(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 이오요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718/36.2/120.3/2.6	진환경찰보리밥 마라부대찌개(5.6.10.13.15.) 두부조림(5.6.13.) 숙주미나리무침(5.6.13.) 생선파스*콘소스(1.2.5.6.9.13.) 배추겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.1/33.7/125/3.9
3/13 <b>Mon</b>	3/14 <b>Tue</b>	3/15 <b>Wed</b>	3/16 <b>Thu</b>	3/17 <b>Fri</b>
진환경찰현미밥 맑은미역국(5.6.13.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 도토리묵참나물무침(5.6.13.) 가지미구이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.9/40.5/103.8/3.3	진환경감정쌀밥 애호박고추장찌개(5.6.9.10.13.) 인양식당달걀부리(1.5.6.10.13.16.) 콩나물파채무침(1.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.5/32.5/121.3/3.7	김밥볶음밥(1.5.6.10.13.) 팽이된장국(5.6.13.) 어묵떡볶이(5.6.12.13.) 수제야채튀김(1.5.6.13.) 팍두기(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.2/25.8/143/4.5	진환경찰보리밥 감자콩나물국(5.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오이달래무침(5.6.13.) 고등어캐리구이(5.6.7.13.15.) 팍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.2/37.2/85.3/3.2	진환경잡곡밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 상주겉절이(5.6.13.) 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.7/40/72.6/2.6
3/20 <b>Mon</b>	3/21 <b>Tue</b>	3/22 <b>Wed</b>	3/23 <b>Thu</b>	3/24 <b>Fri</b>
진환경감정쌀밥 옥개장(1.5.6.13.16.) 닭살카레볶음(2.5.6.10.12.13.16.18.) 청양풍미트볼조림(1.5.6.10.13.18.) 봄동겉절이(9.13.) 블루베리요거트(지)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.8/40.5/152.6/4.1	콩나물밥(5.6.13.) 시래기들깨된장국(5.6.13.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 구운감&달래장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 속떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.6/35.9/159.8/5.3	진환경찰현미밥 돈뽕감자탕(5.6.9.10.13.) 시금치나물(5.6.13.) 달걀말이*케첩(1.5.6.12.13.) 오리훈제소시지(1.5.13.) 팍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.3/39.8/165/5	진환경잡곡밥 북어콩나물국(1.5.6.9.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12.13.) 간장무장아찌(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 798/31.3/102.8/3	진환경홍미밥 가쓰오장국(1.2.5.6.8.9.13.) 치킨파스&멕시코소스(1.5.6.12.13.15.18.) 소떡소떡꼬치(2.5.6.10.12.13.) 알감자버터구이(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792/25.4/89.6/10.2
3/27 <b>Mon</b>	3/28 <b>Tue</b>	3/29 <b>Wed</b>	3/30 <b>Thu</b>	3/31 <b>Fri</b>
진환경찰현미밥 물만두국(1.5.6.10.13.) 매콤돈사태떡볶음(5.6.10.13.) 고틀오이지무침(5.13.) 파리고추말치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/41.1/290.6/5.9	진환경잡곡밥 참치주어탕(5.6.13.16.18.) 무말랭이무침(5.6.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 오리간장불고기(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.8/34.2/216.2/7.3	돈육카레라이스(2.5.6.10.13.15.) 어묵국(1.5.6.13.) 시금치나물(5.6.13.) 닭강정(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리(지)(2.5.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.7/40.8/122.3/4.2	진환경감정쌀밥 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.) 미역줄기볶음(5.6.13.) 돈육구미볶음(5.6.10.13.) 순살삼치구이*테리야끼소스(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.8/39.9/143.6/3.5	진환경찰보리밥 설렁탕&소면사리(5.6.13.16.) 사각어묵볶음(5.6.13.) 오징어김치전(1.5.6.13.17.18.) 팍두기(9.13.) 오이고추된장무침(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.6/27.3/46.8/3

\* 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲젓

\*영양 및 원산지 정보 안내 <http://puan.ms.kr/index.jsp> -> 학교소식 -> 식생활관

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.