2023년 3월호
http://scenter.es.kr/

영양소식
nutritive news

발행인 : 교 장 이 금 호
편집인 : 교 감 강 지 혜
엮은이: 영양교사 김 해 정
영양상담실 ☎ 650-2570

2023학년도 학교급식운영 안내

1. 학교급식은 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 **무상급식**이 실시되고 있습니다.
올해는 **유치원 3,500원, 초등학교 3,700원**으로 급식비가 지원됩니다.
2. 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항에 의거, **학교급식 영양기준을 적용**하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]

1 **쌀** : 국내산 친환경 유기농쌀 80%, 친환경 찹쌀 10%, 친환경 잡곡 10%를 포함한 혼식
2 **농산물** : 도내산 무농약이상 친환경 사용 확대로 농산물 구앱금액의 60% 이상 친환경농산물 사용 권장, 유전자변형 표시된 농산물 사용 금지
3 **육류** : 도내산 무항생제 축산물 우선 사용 권장
◆ 쇠고기: 한우 및 육우 2등급 이상 사용
◆ 돼지고기: 2등급 이상 사용
◆ 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란 2등급 이상 사용 권장, 무항생제 유정란은 등급판정에 관계없이 사용
4 **수산물** : 국내산 수산물 우선 사용 권장, 방사능 검사 결과 부적합한 수산물 사용 금지
5 **가공식품**: 유전자변형표시 가공품 사용 금지, 도내산 비유전자변형 원재료 가공품 사용 권장, 가공식품이나 간편식보다는 자연식품과 제철식품 이용 권장, 합성첨가물과 식품첨가물을 사용하지 않은 제품 사용 권장

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

1 **전통음식 위주**로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
2 **바른 식습관형성**을 위해 채소류 및 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 및 유제품 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
3 **칼슘과 비타민C**가 풍부한 식재료 사용
4 **나트륨 줄이기 실천**을 위한 국물의 염 0.5~0.6% 유지
5 **당류를 줄이기** 위한 간식류 제공 최소화
6 **1주 1회 [수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)**
7 **학생 의견수렴 및 반영**(기호도·만족도조사 실시)

[테마가 있는 학교급식 운영]

▶ 학교급식을 통한 다양한 식생활교육 및 인성교육의 실현을 위해 **[테마가 있는 학교급식]** 운영
1 **전통음식 체험의 날 운영(절기, 명절)** → 우리나라 고유의 절기 및 명절 음식을 식단에 반영하여 체험하고 이해의 계기 마련
2 **가래떡데이 운영(11월 11일 농업인의 날)**
→ 농업인의 날에 대한 의미를 알고, 쌀의 소중함과 함께 감사하는 마음을 갖도록 함

[학교급식 운영 과정]

[가정에서 학부모님의 역할]

1 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어봅니다.
2 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고, 학교와 연계하여 학생의 식품안전성을 확보합니다.
3 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 합니다.

"식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다"

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

3월 학교급식 식단 안내

		3/1 Wed 수다날	3/2 Thu	3/3 Fri
		삼일절	친환경찹쌀밥/초 건새우미역국/초(5.6.9.) 계란찜/초(1.2.13.) 돼지갈비찜/초(5.6.10.13.18.) 달래김무침/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/29.5/161.4/4.3	친환경기장밥/초 냉이된장국/초(5.6.13.) 배추겉절이/초(5.6.13.) 쑥갓두부무침/초(5.) 닭강정/초(1.5.6.12.13.15.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.2/33.3/192.2/6.7
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날	3/9 Thu	3/10 Fri
친환경수수밥/초 사골떡국/초(1.5.6.10.13.16.18.) 연근조림/초(5.6.13.18.) 오리불고기/초(5.6.13.) 미역줄기볶음/초(5.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/26/201.9/5.5	친환경차조밥/초 들깨무채국/초(5.6.) 떡볶이/초(1.5.6.12.13) 고등어구이/초(5.6.7.13 배추김치/초(9.) 단호박머핀/초(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/19.9/121.4/3.1	옥수수밥/초 쑥된장국/초(5.6.13.) 연두부&양념장/초(5.6.) 콩나물제육볶음/초(5.6.10.13.18.) 마늘쫑조림/초(5.6.13.18) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/28.6/128.1/5.1	김치볶음밥/초(2.5.6.9.10.13.16.) 달걀파국/초(1.5.6.) 취나물된장무침/초(5.6.) 닭봉구이&허니머스터드소스/초(1.2.5.6.15.) 깍두기/초(9.) 딸기/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/35.8/178.9/4.9	친환경보리밥/초 오징어무국/초(5.6.9.13.17.18.) 알감자조림/초(5.6.13.18 단무지무침/초(13.) 배추김치/초(9.) 돈육짜장볶음/초(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/25.7/114.1/2.9
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri
친환경검정쌀밥/초 근대된장국/초(5.6.) 우엉땅콩조림/초(4.5.6.13.18.) 상추오이무침/초(5.6.13.) 수제탕수육/초(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.7/28.3/118/3	친환경영양잡곡밥/초(5) 맑은콩나물국/초(5.6.) 미트소스스파게티/초(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 두부양념조림/초(5.6.13.18.) 고구마순된장무침/초(5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613/28.5/309.8/3.9	친환경기장밥/초 얼갈이배추된장국/초(5.6.13.18.) 안동찜닭/초(5.6.8.13.15.18.) 청경채된장무침/초(5.6.) 아몬드멸치볶음/초(13.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591/24/229.9/2.5	친환경수수밥/초 나가사끼짬뽕국/초(5.6.9.12.13.15.17.18.) 도토리묵채소무침/초(5.6.13.) 들깨애호박볶음/초(5.) 군만두/초(1.5.6.10.16.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/21/138.1/13	친환경차조밥/초 참치김치찌개/초(5.9.12.16.18.) 모듬버섯볶음/초(1.5.6.13.) 깐풍기/초(1.2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기/초(9.) 초코칩쿠키/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/32.5/148.5/6.6
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri
친환경수수밥/초 황태감자국/초(5.6.) 돼지고기콩나물찜/초(5.6.10.13.) 오이부추무침/초(5.6.13.) 가지나물무침/초(5.6.) 배추김치/초(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 621/26.5/111.4/2.7	친환경검정쌀밥/초 우렁살된장국/초(5.6.13.18.) 건파래볶음/초(5.13.) 수제돈까스&소스/초(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18 배추김치/초(9.) 딸기요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.5/33.3/369.5/3.3	친환경보리밥/초 김치어묵국/초(1.5.6.9.13 닭가슴살메추리알장조림/초(1.5.6.13.15.) 부추무침/초(5.6.13.) 삼치구이/초(5.6.13.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/26.1/154.2/3.8	친환경기장밥/초 팽이버섯달걀국/초(1.) 상추겉절이/초(5.6.13.) 감자햄볶음/초(1.2.5.6.10.13.15.16.) 후라이드순살치킨/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/28.8/75.5/2.9	친환경수수밥/초 우리콩청국장/초(5.9.10.13.) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15 어묵양파볶음/초(1.5.6.13.) 도시락김/초 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.2/29.7/153.6/3.6
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri
친환경차조밥/초 돈육등뼈우거지탕/초(5.6.10.) 달래된장무침/초(5.6.) 진미채볶음/초(5.6.13.17) 훈제오리&허니머스타드소스/초(1.2.5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.7/38.6/117.7/4.6	친환경찹쌀밥/초 순두부찌개/초(1.5.6.9.10.13.) 날치알채소계란찜/초(1.2.5.13.) 감자멸치볶음/초(13.) 콩나물잡채/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/25.3/219.7/3.6	친환경검정쌀밥/초 떡만두국/초(1.5.6.10.13.16.18.) 콩나물무침/초(5.6.18.) 돈육불고기볶음/초(5.6.10.13.) 배추김치/초(9.) 상추쌈&쌈장/초(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/31.7/144.4/5.6	비빔밥/초(5.6.10.13.) 미소된장국/초(5.6.12.) 무생채/초(13.) 슬라이스햄구이/초(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치/초(9.) 바나나/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/24.6/140.2/3	친환경영양잡곡밥/초(5.) 한우미역국/초(5.6.16.) 미역줄기맛살볶음/초(1.5.6.8.) 들깨무나물볶음/초(5.6.18.) 닭고기데리야끼오븐구이/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.8/24.8/145.2/2.8

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 ◈ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◈ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
◈ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
◈ 우리학교 급식 식재료 원산지
*쌀: 순창군 친환경쌀(쌀가공품:국내산) *콩: 국내산(두부콩:국내산) *배추김치,고춧가루: 국내산 *쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
*축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) *고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,미꾸리: 국내산
*갈치: 세네갈산, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 *수산물가공품: 국내산(진미채:페루산) *다랑어: 원양산 *쭈꾸미: 베트남산
*양고기, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 아귀는 사용하지 않습니다.
◈ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.