

2022.4월 학교급식 식단 안내

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 알레르기 정보

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

→ 알레르기 체질 학생은 급식 전 반드시 식단을 확인 후 섭취하시기 바랍니다.

→ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생은 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보일수 있으므로 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다

4/1 Fri				
친환경찰보리밥 콩나물숙된장국(5.6.9.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 진미채볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 김파래자반(5.) 듀얼쥬얼필라미(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 577.5/34.6/186.9/4.7				
4/4 Mon	4/5 Tue	4/6 Wed	4/7 Thu	4/8 Fri
친환경찰기장밥 쇠고기계란국(1.16.) 간고등어찜(7.) 숙주미나리무침 돈육메리야채볶음(5.6.10.13.) 김구이 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 587.9/38.4/65/3.3	친환경클로렐라쌀밥 녹두삼계탕(15.) 치커리사과무침(5.6.) 사각어묵부추볶음(1.5.6.) 햄에그까스(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 과일돈까스소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) 농후발효유(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 595.2/25.5/142.1/4.3	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 팽이버섯유부된장국(5.6.18.) 시금치들깨무침 깍두기(9.) 한우마늘튀김만두(1.5.6.10.16.18.) 콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 593.1/22.3/167.8/8.3	친환경찰보리밥 순두부찜볶음(1.5.6.9.13.17.18.) 참나물들깨무침 명엽채볶음(5.6.13.) 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 우리밀17곡초코바(2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 591.9/33.2/161.3/4.5	친환경찰흑미밥 새알쇠고기미역국(5.6.16.) 근대된장무침(5.6.) 후루룩떡볶이(5.6.13.) 통살치킨까스(1.2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.) 과일돈까스소스(1.2.5.6.11.12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 604/22.6/182.3/5
4/11 Mon	4/12 Tue	4/13 Wed 채식날	4/14 Thu	4/15 Fri
친환경찰흑미밥 닭곰탕(15.) 취나물무침 웰빙혼합볶음(5.9.13.) 명품동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16.) 김구이 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 611.2/29/187.4/5.6	친환경찰현미밥 숙음배추된장국(5.6.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.) 오이부추무침(5.6.) 배추김치(9.) 유기농요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 596.3/32.8/203.5/3.7	콩나물야채비빔밥(5.10.) 감자양파국 무생채(9.) 단호박튀김(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 달래양념장(5.6.) 마시는젤리(복숭아)(11.) *에너지/단백질/칼슘/철 588.8/22.7/152.7/3.1	친환경쌀밥 부추계란파국(1.) 짜장면(5.6.10.13.16.) 탕수육(1.5.6.10.13.) 깍두기(9.) 탕수소스(11.12.13.) 스틱단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 598.9/31.5/188.3/2.3	친환경현미차수수밥 닭정육카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.) 황태채콩나물국(5.9.) 잡채(1.5.6.10.13.) 새송이파프리카볶음(5.6.13.18.) 김구이 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 578.5/27.3/80.3/2.5
4/18 Mon	4/19 Tue	4/20 Wed 수다날	4/21 Thu	4/22 Fri
친환경찰보리밥 연두부계란탕(1.5.) 김가루실파무침 돈육불고기(5.6.10.13.) 롱오징어튀김(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.) 밀크소스(1.2.5.) 푸딩(포도) *에너지/단백질/칼슘/철 592.1/25.9/57.9/3	친환경쌀강낭콩밥 김치순두부찌개(5.9.) 메추리알감자조림(1.) 취나물무침 게살크림소스(1.2.5.6.8.) 바삭불고기(1.5.6.10.12.15.16.18.) 열무김치(9.) 김파래자반(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 594.2/36.9/264.2/7.7	베이컨햄계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 우동국물(1.2.5.6.7.9.13.18.) 통살크런치치킨너겟&강정소스(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 양파요구르트(2.) 우리쌀포테이토&크림스프(2.5.6.13.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 601.2/30.3/209.8/2.5	친환경쌀밥 소고기떡국(1.16.) 순살달걀강조림(5.6.13.15.) 배소라살새콤무침(5.6.13.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.) 배추김치(9.) 뽕로로요구르트(플레인)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 577.4/28.2/148/2.9	친환경찰보리밥 꽃게찌개(5.6.8.13.18.) 콩나물무침(5.) 참치김치동그랑땡(1.5.6.9.) 김구이 배추김치(9.) 오리훈제&블루베리무쌈/소스(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 578.7/29.4/217.8/5.1
4/25 Mon	4/26 Tue	4/27 Wed 수다날	4/28 Thu	4/29 Fri
친환경찰보리흑미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.) 간장무채장아찌 오리당면불고기 시금치맛살계란말이(1.5.) 배추김치(9.) 라임후레쉬쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 582.8/28.1/105.2/4.2	친환경찰현미밥 감자새송이들깨탕(9.13.) 두부조림(5.6.) 백년초목/달래양념장(5.6.) 비엔나브로콜리굴소스볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 요거타임(사과)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 599.1/26.8/288.6/3.9	돈가스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) 시금치계란국(1.) 배추김치(9.) 하트팔미어파이(1.2.5.6.) 스틱단무지 치커리사과블루베리드레싱(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 593.1/20.5/150.1/3.5	친환경찰현미밥 근대콩가루된장국(5.6.9.) 숙주미나리무침 사각어묵볶음(1.5.6.13.) 춘천닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 김파래자반(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 580.2/29.1/163.5/5	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭미역국(5.6.15.) 상추오이겉절이(5.6.) 뽕난이피쉬너겟(1.2.5.6.8.9.15.16.17.18.) 미트볼치즈퐁두(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 타르타르소스(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 615.4/35.7/244.1/3.7

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://ha.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관

◇ 행안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- * 쌀:전북 친환경쌀 *콩:국내산 *두부류:콩(국내산) * 배추김치(배추,고춧가루) :국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기 :국내산 *쇠고기 :국내산 한우 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지 :국내산
- * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품 :물량 수급에 따라 국내산과 수입산을 사용
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!
- * 원산지는 식재료의 수급상황에 따라 변동 될 수 있습니다.
- ▶ 변동시 식생활관 게시판에 별도표기하므로 게시판 참고

감염병 상황에서 학교급식의 이해

☆ 코로나19 바이러스는 이렇게 확산됩니다.



- ▶ 코로나19 바이러스는 일상적인 식사, 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울 (비말)로 배출됩니다.
- ▶ 배출된 침방울의 크기가 큰 것은 주변 표면에 떨어지고 작은 입자는 10m까지 퍼져갑니다.

☆ 코로나19 바이러스 이렇게 예방해요!

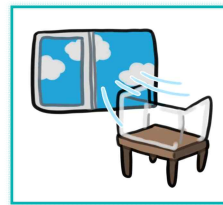
생활표면과 물건 소독, 비누로 손 씻기, 마스크 착용, 주기적인 자연환기로 예방할 수 있습니다.



마스크 착용하기



생활 표면 소독하기



식사장소 환기하기



손 씻기

☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



- ▶ 급식종사자 1일 2회 발열 측정
- ▶ 의심증상 발현 시 작업에서 제외



- ▶ 급식종사자는 급식 전 과정에서 마스크 착용
- ▶ 철저한 손 씻기 및 위생장갑 사용



- ▶ 식사 시 배출되는 침방울로 인한 전파를 막기 위하여 가림판 사용



- ▶ 식판 및 식기류 매일 소독
- ▶ 작업대, 조리기구, 조리장표면 매일 소독



- ▶ 식사 장소 정기적으로 소독
- ▶ 자연환기를 통하여 감염위험을 낮춤