

●●●시화나래
초등학교

3월 영양소식지

진학인성부
교무실)364-3500
FAX)8042-7290



건강한 학교급식

- ▶ 학교급식법 시행규칙 제4조 별표2에서 규정한 <학교급식 식재료 품질관리 기준>에 따른 식재료를 사용



농산물

- 친환경농산물 보조금을 지원받아 제공
- 친환경농산물을 우선 제공받으며, 작황이 안 좋거나 생산이 어려운 농산물을 경우 일부 일반농산물로 제공
- 버섯류, 들깨가루, 고춧가루 등 일부 품목은 G마크 인증제품으로 제공



축산물

- 우수축산물을 사용하며, 우수식재료를 활용한 건강급식을 제공
- 한우, 돼지고기, 닭고기 등 1등급 이상 제품으로 제공



수산물

- 멸치, 미역, 다시마, 건파래, 삼치, 오징어, 조개 등은 국내산로 제공하려 노력
- 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령이 정한 기준에 맞는 원양산 또는 수입산을 일부 사용할 수 있음



공산품

- 우선 HACCP인증된 제품 사용
- 재료는 예산의 범위 내에서 '국내산'으로 하나 '수입산'을 사용할 수 있음



김치

- 재료 100% 국내산을 사용하는 김치류를 제공



급식비 안내

구분	급식비(원)		
	식품비	운영비	계
초등	3,230	460	3,690
중등	4,470	580	5,050

※ 무상급식단가 적용 구간(학생 수에 따른 급식비 적용)

- 초 등: 601~700명
- 중 등: 100~200명
- 학생 수에 따라 급식비는 변동 될 수 있음.



학교급식 위생관리

- ▶ 위생적인 급식제공을 위해 HACCP 으로 관리
- ▶ 수산물 등 식재료 안전을 위해 안전성 검사 실시



특색있는 급식운영

- 나트륨 · 당 · 지방 섭취 저감 노력
 - 나트륨 섭취 저감과 실천을 위해 염도계를 이용해 국염도를 측정
 - 트랜스지방 섭취를 줄이기 위해 한번 사용한 기름은 폐기하며, 오븐을 다양하게 활용하여 조리
 - 냉동식품 사용을 최소화하며, 대부분의 메뉴를 학교에서 직접 만들어 제공
- 수요일은 다먹는 날(수다날) 운영
 - 매주 수요일은 잔반 없는 날로 운영하여 환경오염을 줄이고 녹색 식생활을 실천
 - 생태환경교육과 연계 운영
- 절기식단, 생일축하의 날 운영
 - 전통문화 계승을 위한 '절기식단' 운영
 - 생일축하의 날 운영을 통해 급식관심을 높임
- 학생 기호도 반영 및 만족도를 위한 식단 운영
 - 학생 의견을 반영한 식단제공
 - 설문 조사등 식단 반영 운영으로 만족도 제고
 - 알레르기 학생들을 위한 제거식/대체식 제공 (아나필락시스와 같은 심한 알레르기 증상 학생은 미리 알려주시기 바랍니다.)
- 초등학교 통합운영
 - 초등학교를 위해 덜 맵게, 덜 짜게, 크기를 더 작게 조리
 - 중학생을 위해 적당한 간으로 알맞게 조리
 - 서로를 배려하고 존중하는 급식 지향



급식 게시판 활용

- ▶ 식생활 관련 정보 제공
- ▶ 매월 식단표 및 영양교육자료 게시
- ▶ 급식사진 게시
- ▶ 주간 영양량 및 원산지 표시 게시

사진 및 내용출처 :1) 식품의약품안전처 식품안전정보원 질병관리본부, 학교급식 기본방향
2) 그림 미리캔버스 이미지파일 3)참샘스쿨



★2024년 3월 식단계획표★

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>* 알레르기 정보 : 식단표 옆에 번호로 표시</p> <p>1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣</p> <p>* 영양표시 읽는법 — 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 644.37kcal/15.68g/261.60mg/3.76g</p> <p>*** 학교급식은 좋아하는 음식만 마음껏 먹는 것이 아니라 균형있게 관리된 음식을 알맞게 먹는 것입니다. ***</p>				
<p>4 입학식</p> <p>인텔리카레라이스(1. 2.5.6.10.12.13.16.18) 참나물무침(5.6) 동물원너겟(1.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 딸기 626.1/23.9/121.9/2.6</p>	<p>5 생일축하의 날</p> <p>보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 한식잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) 드래곤케이크(1.2.5.6) 710.1/32.8/211.1/4.3</p>	<p>6 선택급식</p> <p>스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 냉이된장국(5.6.18) 꼬들단무지 누들떡볶이(1.5.6.13) 깍두기(9) (선택)콜피스(2) 713.7/21.8/221.3/5.0</p>	<p>7</p> <p>발아현미밥 맑은순두부탕(5.6.18) 청경채무침 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 천혜향 682.3/32.6/227.7/4.2</p>	<p>8</p> <p>차수수밥 감자탕(5.6.9.10) 봉동사과무침(13) 피쉬앤칩스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 무지개떡 717.3/39.8/270.9/3.9</p>
<p>11</p> <p>기장밥 햄김치전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 청포묵감가루무침(5.6) 간장오리불고기(5.6.13) 깍두기(9) 키위 703.3/23.8/128.4/2.9</p>	<p>12 선택급식</p> <p>차조밥 (선택)해물/하얀짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 고추잡채/또띠아(2.5.6.10.13.18) 감자그라탕(2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 사과 661.2/25.2/291.4/3.0</p>	<p>13</p> <p>누룽지송농 낙돈새덮밥(5.6.9.10) 취나물볶음(5.6) 배추김치(9) 군고구마라떼(2) 658.1/32.6/273.1/4.4</p>	<p>14</p> <p>율무밥 콘스프(2.5.6.13.16) 시저샐러드(1.2.5.6.10) 미키함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 스모어쿠키(1.2.5.6) 711.6/18.6/116.4/1.8</p>	<p>15 선택급식</p> <p>클로렐라밥 한우샤브샤브(5.6.16) (선택)(매운)감자조림(5.6.13) 가자미튀니에르(2.5.6.13) 깍두기(9) 꿀떡 637.3/34.4/293.0/3.9</p>
<p>18</p> <p>혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.5.6.16) 앞다리살제육볶음(5.6.10.13) 해물부추전(1.5.6.9.13.17) 깍두기(9) 파인애플 655.5/33.6/195.5/3.0</p>	<p>19 선택급식</p> <p>차수수밥 참치김치찌개(5.6.9.13) 시금치나물(5.6) (선택)후라이드vs양념치킨(4.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 한라봉주스(13) 665.2/30.4/191.3/2.7</p>	<p>20 학생추천메뉴</p> <p>보리밥 모듬어묵국(1.5.6) 우영멸치조림(5.6.13) 건파래자반(13) 볶음김치(9) 슬라이스햄전(1.2.5.6.10.15.16) 인절미과배기(1.2.5.6) 634.1/32.0/427.4/3.4</p>	<p>21 선택급식</p> <p>고구마밥 육개장(1.5.16) 삼치유자청구이(5.6.13) 오절판/무쌈(1.5.6.13.16) 배추김치(9) (선택)토피요거트(2.5.6) 642.5/32.7/183.3/3.8</p>	<p>22</p> <p>찰옥수수쌀밥 새우버섯전골(5.6.9.13.16) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 단호박돈육간장불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 오렌지 617.5/32.3/157.3/2.8</p>
<p>25</p> <p>강황밥 남도식콩나물국(1.5.6.9.17) 간장찜닭(5.6.13.15.16) 크래미미역줄기볶음 깍두기(9) 유기농요구르트(2) 646.3/31.1/325.4/3.8</p>	<p>26 선택급식</p> <p>귀리밥 숙된장국(5.6) 돈육보쌈(5.6.9.10) 칼비볶면(5.6.13) 숙주나물무침(5.6.18) (선택)백/보쌈김치(9) 바나나(1/2) 728.1/26.8/207.7/4.0</p>	<p>27</p> <p>하이라이스(1.2.5.6.10.12.15.16) 꼬지없는소떡소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) 만다린샐러드(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 자두주스 685.3/19.9/106.0/2.1</p>	<p>28 선택급식</p> <p>흑미밥 쇠고기우거지국(5.6.16) 돈육참스테이크(5.6.10.12.13.16.18) 연두부달걀찜(1.2.5.13) 배추김치(9) (선택)적/청포도 616.4/40.6/278.8/4.3</p>	<p>29 여행특집-중국</p> <p>발아현미밥 단계조절마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 무장아찌무침(13) 껌바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 토마토샐러드(12.13) 693.6/23.6/214.1/3.0</p>