



VISION
 생각기움 마음울림
 꿈자람 교육으로 행복한
 미래를 준비하는 학교

급식·영양 소식

(2023년 3월)

송우통신
 2023. 3. 2.
 교무실:543-1311
 급식실:542-9104
 담당자: 영양교사 조화진

* 문의처 : 식생활교육관 ☎ 542-9104, j5jin0704@korea.kr

우리학교 급식운영은 이렇게 합니다!



2023학년도 무상급식비 지원사항

구분	급식비	산출내역		
		식품비	운영비	인건비
2023년	3,810원	3,360	450	-



식단작성 계획(영양기준포함)

- 학교급식법령을 준수하여 작성
- 2023학년도 영양기준량

구분	에너지	단백질	비타민A	티아민
평균필요량	596.35(± 10%)	14.33	122.32	0.23
구분	리보플라빈	비타민C	칼슘	철분
평균필요량	0.27	17.02	207.43	2.66

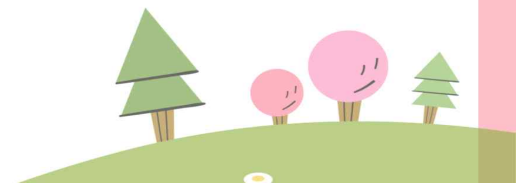


식재료의 품질기준 및 완제품 사용

- 법령에 따른 식재료 품질기준 준수 이행
- 학교급식법 제 16조 및 학교급식법 시행 규칙의 식재료의 품질관리 기준을 준수

• 기타 우리학교 식재료 관련사항

1. 친환경 포천쌀 사용
2. 농산물 및 과일류는 100% 친환경 및 G마크우수농산물 우선 사용 (수급이 불가한 경우 일반농산물 사용)
3. 축산물(쇠고기, 돼지고기, 닭고기) 100% 국산 1등급 우수축산물 사용
4. 수산물 국내산 사용. 단 일부품목 국산이 없는 경우에만 수입사용
5. 양념류는 교육청 주관 공동구매로 국산재로 사용



우리학교 급식운영은 이렇게 합니다!



우리학교급식 운영 방안



안전하고 위생적입니다.

"식품의 위해요소 중점관리기준(HACCP)" 적용으로 급식 작업 별로 위험한 요소를 분석하여 사전에 방지하고, 식품 안전성을 침해할 가능성이 있는 부분을 집중적으로 관리합니다.



균형 있는 영양을 공급합니다.

다섯 가지 기초식품군을 모두 포함한 균형식으로 학교급식법 영양기준량에 맞게 제공하여 균형있는 신체와 건전한 심신 발달을 도모합니다.



전통, 계절 식품을 사용합니다.

우리 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며, 계절에 맞는 식품을 식단에 많이 이용하고 있습니다.



친환경농산물과 우수축산물을 사용합니다.

경기도의 지원을 받아 친환경농산물과 G마크 우수 축산물을 사용합니다.
(축산물 1등급 이상, 김치류도 국산재료, HACCP인증)



무상급식으로 운영됩니다.

우유값을 제외한 전액을 무상으로 교육비 특별 회비에서 지원합니다.



학생 기호도를 고려한 레시피 및 식단 연구에 노력합니다.

'잘 먹어야 잘 놀지!' 아무리 몸에 좋은 음식일지라도 먹지 않으면 소용 없을 수 있습니다. 학생들의 기호도를 매번 수용하여 함께 만들어가는 식단표를 운영합니다. 그러나 너무 기호에 치우친 식사를 방지하기 위하여 균형잡힌 식사를 했을 경우 추가 배식을 하는 등의 운영방침을 가지고 있습니다. (ex.식판을 비워야 추가배식!)

* 먹고싶은 반찬만 먹어 편식을 조장하는 일을 방지하고자 노력합니다.



식재료 원산지 표시	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	쌀 (모천쌀)	김치 (배추,고춧가루)	두부/콩	다시마 ,멸치	수산물	
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	홍페이지, 및 식단에 별도표시	
알레르기 정보	<p>잡곡 및 참쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용</p> <p>축산물품질평가원 (http://www.ekape.or.kr) <안심서비스>를 이용하면 우리학교 급식에서 사용한 축산물을 확인할 수 있습니다. (ID : 송우초등학교) 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당게시판, 홈페이지 등을 참고해 주세요.</p> <p>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) 19.젓 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>									
										
		1		2		3				
		삼일절				♡3월 생일자의 날♡				
 영양 표시 읽는 방법 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철분 590kcal/ 14g/ 209mg/ 2.6mg		 개학식				칼슘참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 알밤돼지갈비찜(5.6.10.) 사과치커리무침 &유자청소스(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 토끼케이크(1.2.5.6.13.) 627.1/ 26.6/ 80.8/ 2.4				
6		7		8		9		10		
경칩		잔반 없는 날		잔반 없는 날		잔반 없는 날		잔반 없는 날		
찰거리밥 들깨숙편장국(5.6.13.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.) 동물모양편빵(1.2.5.6.) 679.9/ 31.6/ 278.9/ 4.6		찰기장밥 북어콩나물국(1.5.6.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 포항초된장무침(5.6.13.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 622.7/ 26/ 253.6/ 4.4		한우짜장밥(5.6.10.13.16.) 해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18.) 참쌀깨바로우 &갈라만시소스(1.5.6.10.) 배추김치&파김치(9.13.) 요구르트(2.) 584.8/ 26.3/ 214.5/ 7.5		발아현미밥 냉이된장국(5.6.) 순살고등어무조림(5.6.7.13.) 비엔나소세지오븐구이 &케첩(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) 725.2/ 33.5/ 249.9/ 4.6		칼슘참쌀밥 설렁탕&소면(5.6.13.16.) 제육볶음(5.6.10.18.) 얼갈이된장나물(5.6.13.) 스틱파프리카 석박지(9.13.) 614.3/ 33.2/ 108.8/ 3.1		
13		14		15		16		17		
울무밥		찰보리밥		잔치국수		울무밥		찰기장밥		
돈육김치찌개(5.9.10.13.) 안동찜닭&당면(5.6.15.) 참쌀공멸치볶음(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 오렌지 556.3/ 30.5/ 267.5/ 2.6		전통국장(5.6.9.13.16.) 코다리강정(4.5.12.13.) 궁중떡잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 미니초코추러스(1.2.5.6.13.) 635.6/ 24.4/ 216/ 2.6		(1.5.6.9.10.13.) 미니밥&참치마요(1.5.13.) 버터플라이새우튀김 &칠리소스(1.5.6.9.13.) 배추겉절이(9.13.) 511.6/ 22.4/ 167.1/ 5.1		쇠고기버섯전골(5.6.13.16.) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.) 콩나물무침 배추김치(9.13.) 바나나 595.3/ 27.1/ 250.2/ 3		야채스프(1.2.5.6.13.) 수제등심돈까스&브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 방울토마토치즈샐러드 &오리엔탈D(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀모닝빵(1.2.5.6.) 684.3/ 27.5/ 161.6/ 1.6		
20		21 춘분		22		23		24		
칼슘참쌀밥		훈합죽밥(5.)		햄김치볶음밥(5.6.9.10.13.)		찰기장밥		발아현미밥		
해물순두부찌개(5.6.9.) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16.) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) 670.4/ 31.5/ 263.9/ 4.5		물만두계란국(1.5.6.10.13.) 훈제오리구이&머스터드 (1.5.6.13.) 레몬우쌈(13.) 훈진미채고추장볶음 (1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 721.6/ 31.6/ 164.9/ 4.5		팽이된장국(5.6.13.) 수제블랙알리오치킨 (1.2.5.6.13.15.) 과일그린샐러드 &유자오리엔탈소스 (5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 제주감귤주스(5.13.) 672.3/ 32.8/ 235.7/ 3.4		빼없는감자탕(5.6.10.) 대구까스 &수제콘소스(1.5.6.13.) 사과오이무침(13.) 배추김치(9.13.) 미니딸기크로플(1.2.5.6.13.) 792.1/ 27.2/ 276/ 3.6		사골닭국수 (2.5.6.13.15.16.) 수제돈육강정 (2.5.6.10.12.13.) 취나물된장무침(5.6.13.) 깍두기&봄동겉절이 (9.13.) 800.9/ 39.9/ 188.7/ 4.3		
27		28		29		30		31		
흑미밥		돈까스카레덮밥		잔반 없는 날		잔반 없는 날		잔반 없는 날		
쇠고기떡국(1.5.13.16.) 오징어불고기 (5.6.10.13.17.18.) 꽃상추쌈&쌈장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과(16) 578.8/ 29.7/ 134.8/ 2.6		(1.2.5.6.10.13.) 미역장국(5.6.13.) 해물볶음우동 (5.6.9.10.12.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 802.2/ 40/ 402.3/ 5.2		쇠고기콩나물밥&달래양념장 (5.6.13.16.) 버섯된장찌개(5.6.13.) 고추장닭다리살오븐구이 (2.5.6.12.13.15.18.) 들깨브로콜리무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 아이스망고 531.4/ 29.4/ 206.5/ 3.1		훈합죽밥(5.) 육개장(1.5.13.16.) 새우튀김* 스위트칠리소스 (1.5.6.9.13.) 썩갓두부무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 골드키위젤리(13.) 526/ 15.8/ 261.9/ 3.8		흑미밥 바지락맑은국(5.18.) 돈육목살채소구이 (5.6.10.13.) 쌈장/ 우쌈(5.6.13.) 꼬지없는떡꼬치(5.12.13.) 배추김치(9.13.) 609.2/ 25.7/ 212.7/ 2.8		