

제2023- 050 호
2023년 3월 28일



청성교육통신

교무실 535-8010
행정실 535-6208
영양사 정인숙

4월 급식월보 및 식단예정표

우리학교 급식은 이렇게 운영됩니다.

우리학교 급식현황

1. 급식형태: 직영
2. 배식형태: 식당배식
3. 급식인력: 영양사1명, 조리사1명, 조리실무사2명
4. 급식비(단위:원)

구분	급식비	산출내역	
		식품비	운영비
초등	4,240	3,650	590
유치원	3,390	2,980	410
교직원	4,660	초등무상급식비+운영비+친환경보조지원금+기타	

우리학교 영양기준량

열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
607.48 (±10%)	14.65	125.63	0.24	0.27	17.68	203.51	2.68

본 기준량에 준하여 식단이 제공되며 매월 식단에 대한 영양산출량은 식단표 및 학교 홈페이지를 통해 안내됩니다.

식단 작성 및 식재료 선정방법

1. 학교급식법의 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 식단을 작성합니다.
2. 바른 식생활 정착을 위하여 인스턴트식품 사용을 가급적 지양하고, 우리 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 제철식품을 사용합니다.
3. 우수한 식재료를 사용하기 위해 국내산을 원칙으로 하고, 친환경 농산물을 적극 사용합니다.
4. 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치, 새우 등 천연재료를 맛을 냅니다.
5. 식용유는 1회 사용 후 전량 폐기하고, 튀김음식은 주 2회 이하로 제공합니다.

식재료 납품업체 선정방법

공산품 수산물류 육류	학교급식전자조달시스템을 이용한 수의계약
친환경농산물 김치	학교급식전자조달시스템을 이용한 공개입찰



식품 구성 자전거 바로 알기

- ① 영양에 대한 지식이 부족한 일반인들이 영양적으로 균형된 식생활을 누리기 위해 필요한 식품을 알 수 있다.
- ② 각 군별 식품이 균형 잡힌 식생활에서 차지하는 중요성과 양을 쉽게 알아볼 수 있다.
- ③ 일반인들로 하여금 하루에 섭취하여야 할 식품의 종류와 중요성을 개략적으로 추측할 수 있도록 자전거 모양의 그림으로 제시한 것이다.
- ④ 바퀴 면적을 배분한 형태는 실제 식생활에서 차지하는 양과 중요성을 나타낸다.

<우유 및 유제품>



▶ 뼈와 치아를 구성하며 칼슘을 공급하는 우유 및 유제품

▶ 기능: 성장을 돕고 건강을 유지, 부족 되면 칼슘이 부족해 뼈가 튼튼하지 않고 충치가 쉽게 생긴다.

<곡류 및 전분류>



▶ 식생활에서 가장 많이 섭취하는 주식에 속하는 식품들로 가장 크고 바탕이 되는 것으로 곡류 및 전분류

▶ 기능: 탄수화물이 주된 영양소로써 운동, 일, 공부 생활할 때 필요한 에너지를 공급. 이러한 식품을 부족하게 섭취하면 뇌의 에너지를 공급할 수 없어 공부가 잘 안되며, 적정 몸무게를 유지할 수 없고 잘 자라지 않는 허약아가 되며 운동을 해도 쉽게 지친다.

<채소류와 과일류>



▶ 식물성 식품인 채소 및 과일류, 김치, 나물류가 소비되는 부식류

▶ 기능: 비타민 및 무기질은 에너지 생산에 필요한 보조 영양소로 우리 몸의 기능을 조절하고 병을 예방이 식품을 부족하게 섭취하면 면역성이 떨어져 감기에 잘 걸리며, 대장운동이 원활하지 못해 변비가 생기고 지속적인 변비로 피부가 거칠어진다.

<고기, 생선, 계란, 콩류>



▶ 동물성 식품인 반찬으로 섭취되는 고기, 생선, 알 및 콩류

▶ 기능: 단백질로 우리 몸의 피와 살을 구성하고 병에 대한 저항력을 준다. 이 식품이 부족하게 되면 잘 자랄 수 없으며 철분의 흡수율이 떨어져 빈혈에 걸리기 쉽다.

<유지감과 및 당류>



▶ 조리용으로 조미료로 이용되는 유지, 견과 및 당류

▶ 기능: 체온유지, 피부의 구성성분으로 포만감을 준다. 과잉섭취 시 핏속에 지방이 많아져 성인병에 걸리기 쉽고 열량이 많아 쉽게 살이 찐다.

급식·영양 소식 - 4월호 -

※ 문의처 : 영양관리실 ☎ 535-1529, ✉ 담당자메일 : star31s@korea.kr

	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교 홈페이지-알림마당-급식실-자료를 참고해주세요.														
식재료 원산지 표시	쌀 (포천산)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코리아)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/홍미치
	국내산	국내산	국내산(한우/국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	잡곡 및 참쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(일부 국내산) 제품으로 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. ▶알레르기가 있는 어린이는 알레르기 표시에 부모님들의 각별한 주의 부탁드립니다.														

월	화	수(다 먹는날)	목	금																						
2023학년도 영영기준량																										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>구분</th> <th>에너지</th> <th>단백질</th> <th>비타민A</th> <th>티아민</th> </tr> <tr> <td>평균 필요량</td> <td>607.48 (± 10%)</td> <td>14.65</td> <td>125.63</td> <td>0.24</td> </tr> <tr> <th>구분</th> <th>리보플라빈</th> <th>비타민C</th> <th>칼슘</th> <th>철분</th> </tr> <tr> <td>평균 필요량</td> <td>0.27</td> <td>17.68</td> <td>203.51</td> <td>2.68</td> </tr> </table>		구분	에너지	단백질	비타민A	티아민	평균 필요량	607.48 (± 10%)	14.65	125.63	0.24	구분	리보플라빈	비타민C	칼슘	철분	평균 필요량	0.27	17.68	203.51	2.68	◆ 2023년도 초등 급식지원단가 4,240원 (식품비3,650원+운영비590원) ◆ 식단은 학교 상황 및 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.		 버려지는 음식물, 그 안에 경제와 환경이 있습니다		4월도 화이팅!! ◆골고루 먹어요. ◆많이 남기지 않아요. ♥감사한 마음으로 친구들과 즐겁게 먹어요. ※ 식사 전 손 씻기 필수 ※ 식사예절 지키기 ※ 젓가락, 숟가락, 식판, 사용한 휴지, 물컵 정리정돈은 스스로 잘해요.
구분	에너지	단백질	비타민A	티아민																						
평균 필요량	607.48 (± 10%)	14.65	125.63	0.24																						
구분	리보플라빈	비타민C	칼슘	철분																						
평균 필요량	0.27	17.68	203.51	2.68																						
4/03 (생일합상)	4/04	4/05	4/06	4/07																						
발아현미밥 바지락살미역국(5.6.13.18.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 시금치무침 배추김치(9.) 케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/30.8/259.9/4.8	찰보리쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 오이도라지무침(5.6.13.) 닭강정(2.4.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.6/38.4/336.1/3.7	훈제오리아채볶음밥(1.2.5.6.) 달걀살피국(1.5.6.13.18.) 주시합박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735/30.9/354/5	찰현미밥 한우갈비탕(1.5.6.8.13.16.18.) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 유채나물무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.)/찰의 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.8/32.2/344.6/5.5	오색발아현미밥 조랭이떡국(5.6.13.16.) 모듬쌈/쌈장 제육볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.6/34.4/308.7/4.3																						
4/10	4/11	4/12	4/13	4/14																						
귀리밥 쇠고기된장찌개(5.6.13.16.18.) 마늘쫀진미채볶음(5.6.9.13.) 맨즈카츠(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 총각김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.8/39.6/336.6/5.4	차수수밥 한방닭곰탕c(13.15.) 어묵채소볶음(5.6.) 깻잎순볶음(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 요플레(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/28.5/330.8/3.5	참치김치밥버거(1.2.5.6.13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 생크림과일샐러드(2.12.) 오이김치(9.13.18.) 모닝빵/말기젤(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748/27.8/413.2/7.1	오색발아현미밥 만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 청포묵양념장(5.6.13.) 닭봉바베큐이(4.5.6.12.13.15.18.) 보쌈김치(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/35.2/331.5/7.3	찰보리쌀밥 명란순두부찌개(5.6.9.10.18.) 멸치아몬드볶음(4.5.6.) 해물완자전(1.5.6.18.) 오이김치(9.13.18.) 켈리또(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672/32.3/391/6.1																						
4/17	4/18	4/19 (국없는 날)	4/20	4/21																						
클로렐라쌀밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13.) 숙주미나리무침 너비아니&콘교구마무스(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.4/42/350.6/6.1	찰보리쌀밥 쇠고기우거지국(5.6.16.) 콩나물무침(5.6.13.18.) 닭갈비아채볶음(5.6.15.) 백김치(9.13.) 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.4/30.4/182.3/3.7	카레라이스(5.6.10.) 멕시칸샐러드(1.2.5.6.10.) 생선까스/타르타르소스(1.5.6.13.) 나박김치(9.13.) 쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770/31.7/304.6/4	흑미&기장밥 남도식콩나물국(1.6.9.17.) 쇠고기메추리알조림(1.5.6.13.16.) 감자파프리카볶음(5.) 깍두기(9.) 믹스넛(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626/31.2/342.2/5.8	강황쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 애호박카테일새우볶음(5.9.13.) 돈육쪽창(2.5.6.10.12.) 오이김치(자율)(9.13.18.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/34/204.2/2.9																						
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28 (분식데이)																						
강황쌀밥 육개장(1.5.6.13.16.18.) 오향장숙(5.6.10.) 도토리묵참나물무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.18.) 대추토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/38.5/378.4/5.3	찰보리쌀밥 어묵김치찌개(1.5.6.9.13.16.18.) 자장소스(5.6.10.) 수제 하와이안 찰스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/32.8/379/4.9	쇠고기콩나물밥/양념장(5.16.) 열갈이된장국(5.6.13.18.) 순살치킨&시즈닝(2.4.5.6.12.13.15.) 오이김치(9.13.18.) 아이스맛고 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.3/35.8/212/4.5	발아현미밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 건파래볶음(5.) 훈제오리양배추볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 파나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.1/31.2/350/5.6	스템김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 황태미역국(5.6.18.) 분도자로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.) 김말이튀김(5.6.) 오이김치(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.6/29.6/389.6/8.6																						