

☆ 3월 정보 알림! ☆

2023학년도 학교급식 안내

▶ 학교급식경비(무상급식비) 지원 계획

유치원	초등학교	교직원(수익자)
3,390원	4,130원	4,530원

▶ 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

▶ “식품의 위해요소 중점관리기준(HACCP)”적용으로 급식 작업별로 위험한 요소를 사전에 방지하고, 식품 안전성을 침해할 가능성이 있는 부분을 집중적으로 관리합니다.

▶ 포천쌀을 사용하며 찰쌀과 여러 가지 잡곡을 혼식하여 제공합니다.

▶ 화학조미료를 사용하지 않고 다시마, 멸치 등의 천연재료를 이용하여 조리합니다.

▶ 경기도 친환경농산물지원사업 및 우수축산물 지원사업에 참여하여 친환경농산물과 경기도지사가 인증한 G마크 우수축산물(축산물 1등급 이상)을 사용합니다.

▶ 수산물은 국내산 사용을 원칙으로 하되, 수급이 불가능하거나 단가가 맞지 않을 경우만 수입산을 사용하며 고추장, 된장, 간장, 고춧가루 등 양념류는 국내산 HACCP인증을 받은 제품 위주로 사용합니다.

▶ 나트륨 저감화를 위하여 국과 찌개를 일정한 염도(0.5~0.7%)로 제공합니다.

3월의 제철 식재료

< 유채 >



유채에는 비타민과 미네랄이 풍부하게 들어있어 환절기 면역력 강화에 좋아요. 특히 눈 피로 회복과 스트레스 해소, 활력 증진, 변비 해소, 성인병 예방, 피부 미용에 좋아요.

< 3월 17일 유채가 들어간 반찬이 제공됩니다 >

< 달래 >



냉이와 함께 봄을 알려주는 대표적인 봄나물로 특 쏘는 매운맛이 봄의 미각을 자극해줘요. 무기질과 비타민이 골고루 들어 있어 빈혈, 동맥경화를 예방해줘요.

< 3월 22일 달래가 들어간 반찬이 제공됩니다 >

< 주꾸미 >



해마다 봄이면 주꾸미 축제가 열릴 만큼 봄에 꼭 맛봐야 하는 재료입니다. 피로 회복에 좋은 타우린도 풍부합니다.

< 3월 23일 주꾸미가 들어간 반찬이 제공됩니다 >

< 냉이 >



쌈살하면서도 향긋한 맛이 잃었던 입맛을 되찾게 해주는 대표적인 봄나물 냉이! 채소 중에서 단백질 함량이 가장 많고 비타민A, 비타민C, 칼슘이 풍부하게 들어있어요.

< 3월 23일 냉이가 들어간 국이 제공됩니다 >

< 딸기 >



향도 달콤, 맛도 달콤! 비타민C가 풍부한 딸기는 감기 예방, 피부 미용, 항암, 시력 회복에 효과가 좋아요.

< 3월 21일 후식 과일 딸기가 제공됩니다 >

< 우엉 >



아삭아삭 씹는 맛이 매력인 뿌리채소 우엉! 이눌린이 풍부해 신장 기능을 높여 주고, 섬유소질이 풍부해 배변 활동을 촉진 시켜줘요.

< 3월 30일 우엉이 들어간 반찬이 제공됩니다 >

3월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
		1	2_생일축하의날	3
		삼일절	기장밥 쇠고기미역국5.6.13.16. 분모자달걀비2.5.6.12.13.15.16. 삼색나물5. 배추김치9. 새학기마카롱1.2.6. 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/30/178.4/3.2	찰옥수수밥 오징어찌개5.6.17. 동파육5.6.10.13.18. 청경채볶음5.6.13. 보쌈김치9.13. 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 641/27/209/3.8
6	7	8	9	10
귀리밥 돼지등뼈감자탕5.6.10.13. 삼치구이2.5.6.12.13.16. 도토리묵무침5.6.13. 배추김치9. 마시는요거트2. 에너지/단백질/칼슘/철 610.1/35/253.3/3.2	칼슘찜쌀밥 콩나물김치국5.9. 안동찜닭2.5.6.13.15. 꽃맛살애호박볶음1.5.6.8.18. 석박지9. 아이스망고 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/32.3/200.9/4.9	토마토스파게티1.2.5.6.10.12.13.15.16. 양송이크림스프2.5.6.13.16. 새우튀김1.5.6.9. 콘샐러드1.5.13. 깍두기9. 제주감귤주스13. 에너지/단백질/칼슘/철 698.6/19.9/210.6/4.5	강황쌀밥 백순대국2.5.6.9.10.13.16. 갈비아채떡볶음5.6.10.13.15.16.18. 꼬들오이지무침13. 배추김치9. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 695.2/37.4/160.8/5.5	찰쌀현미밥 아욱된장국5.6. 콩달콩달5.6.13.15. 베이컨감자채볶음5.10. 배추김치9. 도시락김13. 에너지/단백질/칼슘/철 608.4/34.2/195.6/3.8
13	14	15	16	17
차수수밥 참치김치찌개5.6.9. 돈육갈비조림5.6.10.13. 한식잡채5.6. 깍두기9. 청포도 에너지/단백질/칼슘/철 623.6/32.1/156.7/4.7	울무밥 된장찌개5.6. 혼제오리구이 튀김만두1.5.6.10.16.18. 백진미야채무침5.6.13.17. 배추김치9. 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/33.3/141.7/6.5	열무비빔밥5.6.9.13.16. 파송송계란국1.5.6. 문어소떡1.5.6.10.12.13.15.16. 잔멸치볶음5.6.13. 깍두기9. 요구르트2. 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/23.9/275/2.8	기장밥 유부미소장국5.6. 시래기찜닭5.6.13.15. 탕평채1.5.6.13.16. 배추김치9. 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 613/33/225.1/3.9	찰보리밥 초당팜뽕순두부5.6.9.13.16.17.18. 수제치즈함박1.2.5.6.10.12.13.16.18. 유채나물무침5.6. 총각김치9. 사과 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/35.6/180/4.7
20	21	22	23	24
찰쌀밥 다시마무채국 제육볶음5.6.10.13. 들기름두부구이1.5. 배추김치9. 오로오떡2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 608.8/31.9/135.1/3.5	잡곡밥5. 설렁탕5.6.16. 바베규달걀조림5.6.12.13.15.18. 봄동무침5.6.13. 석박지9. 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/35.3/84.1/4.2	카레라이스1.2.5.6.10.12.13.15.16. 매크어묵국1.5.6. 피자춘권1.5.6.10. 달래오이지무침13. 깍두기9. 매실에이드13. 에너지/단백질/칼슘/철 640.5/20.6/145.1/3.8	녹차칼슘밥 냉이된장국5.6. 낙지쭈꾸미떡볶음2.5.6.13. 숙주나물무침 배추김치9. 천혜향 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/26.4/205.4/5.6	흑미밥 닭곰탕15. 부대햄조림1.2.5.6.9.10.13.15.16. 건파래볶음5.13. 양념깻잎9. 깍두기9. 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/29.9/195.2/4
27	28	29	30	31
보리밥 된장미역국5.6. 수제치킨케틀렛1.2.5.6.12.13.15.16. 고구마샐러드1.2.5.6.13. 깍두기9. 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 633.6/30.2/156.5/3.3	현미밥 꽃게탕5.6.8.17. 돼지불백5.6.10.13.18. 무생채13. 쌈채소&쌈장5.6.13. 배추김치9. 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/35.3/155.4/3.7	날치알김치볶음밥5.6.9.13.18. 맑은순두부탕5.9. 닭꼬치5.6.13.15. 어묵콩나물볶음1.5.6.13. 깍두기9. 전통식혜 에너지/단백질/칼슘/철 603/28.8/226.4/8.8	칼슘찜쌀밥 들깨떡국1.5.6.16. 고등어조림5.6.7.13. 우영연근볶음5.6.13. 배추김치9. 블루베리크로플1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철 642.1/27.7/126.8/3.6	차조밥 육개장1.5.6.13.16. 반달불고기1.3.5.6.10.13.16. 야채계란찜1. 배추김치9. 배 에너지/단백질/칼슘/철 618.7/30.8/159.4/4.6

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 쌀(국내쌀) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 쭈꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.
- ♣ 알레르기 유발식품 : 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.잣
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.