3월 대성영양소식

꿈・사랑・즐거움이 있는 학교

제 2019 - 호

http://www.kgds.es.kr ☎. 031-584-0621

▶ 3월 영양소식 및 급식 식단표 ◀

학부모님께.

안녕하십니까? 2019학년도가 시작되는 활기찬 3월입니다. 추운 겨울이 지나고 따스한 햇살과 함께하는 봄날, 학부모님의 가정에 행복과 사랑이 가득하기를 기원합니다. 2019학년도 학교 급식에 많은 관심과 협조 부탁드리며, 3월 영양소식과 급식 식단표를 아래와 같이 알려드리니 참고하시기 바랍니다.

≪ 2019학년도 학교급식운영 안내 ≫

1. 급식경비 책정

가평교육지원청 지원 초등학교 무상급식경비는 3,270원(1인1식)으로 책정되었으며, 병설유치원 무상급식경비는 3,080원(1인1식)으로 책정되었습니다.

구분 \ 연도	2019학년도	
	초등지원금	유치원지원금
식품비	2,570	2,380
운영비	400	400
인건비	300	300
계	3,270	3,080

※ 우유급식은 우유급식 희망자 조사에 의해 제공되며, 우유급식비(430원/개)는 개인 부담입니다.

2. 영양 및 식단관리

학교급식법시행규칙 제5조(학교급식의 영양관리기준)에 의거하여 식단작성이 이루어집니다.

- 학교급식의 영양관리기준은 한 끼 기준량으로 학생 집단의 성장 및 건강상태, 활동정도, 지역적 상황 등을 고려하여 탄력적으로 적용됩니다.
- 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 ±10%로 하되, 에너지비율이 탄수화물(55~70%):단백질(7~20%):지방(15~30%)가 되도록 합니다.
- 단백질은 학교급식 영양관리기준의 단백질량 이상으로 공급하되, **총 공급에너지 중 단백질 에너지가 차지하는 비율이 20%를 넘지 않도록 합니다.**
- **우리 학교의 영양관리기준은 에너지 565 kcal, 단백질 12g, 칼슘 182~245mg** 입니다.
- 식단작성 시 다양한 식품으로 구성하고 있으며, 과일 등의 보조식을 제공하고 있습니다.

3. 급식의 기본방침

- **당일 식재료는 당일 소비합니다.**
- 염분, 유지류, 단순당류 등을 과다하게 사용하지 않으며, 화학조미료는 전혀 사용하지 않습니다. 다시마, 국멸치 등 천연조미료만을 사용합니다.
- 부득이한 경우를 제외하고는 냉동식품과 인스턴트식품의 사용을 지양하고, 직접 조리함을 원칙으로 합니다.
- 식재료의 선택은 국산 상품을 원칙으로 하며 부득이한 경우에만 수입산을 사용합니다.
- 과일류, 채소류, 곡류 등 친환경 농산물을 구입하여 우수한 식재료를 선택합니다.
- 육류: 국내산 냉장육의 쇠고기(한우) 1등급이상, 돼지고기 1등급, 닭고기 1등급, 계란(1등급란) 사용
- 양념류는 국산 식자재를 사용하고 전통방식으로 제조한 공동구매 상품을 사용합니다.
- 우유급식: 공개경쟁입찰

4. 학교급식을 통한 영양교육

- 편식교정: 아동이 선호하지 않는 음식은 조금씩이라도 배식하여 아동이 먹어볼 수 있도록 지도합니다.
- 식습관 교육: 외식문화에 익숙한 아동들의 식습관을 바로 잡아 우리 몸에 적합한 식사 방법인 전통식의 중요성을 알고 몸에 익히도록 지도합니다.
- 예절교육: 식사 시 정리정돈, 질서지키기, 식사예절, 음식에 대해 감사하는 마음을 가지도록 지도합니다.

5. 가정에서 학부모님의 식생활 지도

- 편식교정 : 선호하지 않는 반찬을 조금이라도 먹어볼 수 있도록 가정에서도 지속적인 편식지도 부탁드립니다.
- 음식을 남기지 않는 식습관을 길러 주시기 바랍니다.

대성초등학교

"친환경급식" 3월 급식 식단표

매주 수요일은 잔반 줄이는 날입니다.

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태 ,코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수 /콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
				1
				
4	5 *생일데이	6 (수다날) *경칩	7	8
개학식	찰현미밥 들깨미역국 5.6.13. 더덕불고기 5.6.10.13.18. 알감자조림 5.6.13. 무지개떡 5.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 664.7/24.5/177.4/4.8	영양밥/달래양념장 5.6.13. 두부된장국 5.6.13. 쇠고기낙지볶음 5.6.13.16. 애호박전 1.5.6. 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 603/28.9/231.2/6.4	칼슘기장밥 5. 부대찌개 2.5.6.8.9.10.12.13.15.16 .18. 임연수구이 5.6.13. 삼색청포묵무침 1.5.6.13. 바나나 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 642.9/21.6/474.3/3.8	혼식 5. 닭곰탕 1.5.13.15.16. 소시지프리타타 1.2.5.6.10.12.13.15. 사과오이무침 5.6.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 572.5/25/320.8/4.1
11	12	13 (수다날)	14	15
압맥밥 돈육김치찌개 9.10.13. 코다리강정 2.5.6.12.13. 삼색나물 5.6.13. 구이김 13. 오이소박이 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 580.3/29.6/175.4/4.4	흑미밥 나가사끼짬뽕탕 2.5.6.9.10.13.17.18. 멘츠카츠 1.5.6.13.15. 요거트과일샐러드 1.2.5.12. 볶음김치 5.9.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 613.9/23.5/330/6.1	차수수밥 카레 2.5.6.10.13. 매운돈사태찜 5.6.10.13. 봄동느타리들깨무침 딸기 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 644.5/31.9/265.6/4.6	서리태조각콩밥 5. 육개장 1.5.6.8.16. 닭다리살마늘구이 5.6.13.15.18. 매실오이지무침 13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 555.2/27.2/106/5.1	김밥볶음밥 2.5.6.10.13. 유부된장국 5.6.13. 떡볶이 1.2.5.6.10.13. 꼬마김말이 1.5.6. 큐 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 709/21.4/228.9/5.3
18	19	20 (수다날)	21 *춘분	22
발아현미밥 남도식콩나물국 1.5.6.9.13.17 통삼겹오븐구이&무쌈 5.6.10.13. 부추양파무침 5.6.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 648.6/31.5/331.1/4	차조밥 우렁된장찌개 5.6.13.18. 묵은지꽁치찜 5.6.9.13. 우엉떡볶음 1.5.6.13.16. 한라봉 열무김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 608.4/24.3/540.4/5.4	순두부비빔밥 5.6.13.16. 부추달걀국 1.5.6.13. 크리스피돈강정 1.5.6.10.12.13. 메론 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 623.4/30.2/219.2/5.3	찰옥수수밥 버섯매운탕 5.6.13.16. 오리연탄불고기 5.6.13. 브로콜리볶음 5.6.13. 과일쥬스 5.13. 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 582.8/23.5/155.1/4.8	율무밥 삼색떡국 1.5.6.13.16. 돼지갈비엿장조림 5.6.10.13. 수제또띠아피자 1.2.5.6.12.13.16. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 640.2/29.8/239.6/4.4
25	26	27 (수다날)	28	29
클로렐라밥 쑥갓어묵탕 1.5.6.13.18. 수제양념치킨 2.5.6.13.15. 달래배무침 13. 아이스홍시 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 625.3/29/165.5/9.6	찰보리밥 배추냉이국 5.6.13. 불고기우동볶음 2.5.6.13.16.18. 그린샐러드/키위드레싱 1.5.6.12.13. 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 628.2/19.1/182/3.9	파인애플볶음밥 4.5.6.9.12.13.15. 숙주쇠고기국 5.6.9.13.16. 꿍(새우)팟퐁커리 1.2.5.6.9.13. 삼색열대과일 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 609.1/28.7/460.7/4.7	잡곡밥 단호박크림스프 2.5.6.13. 바베큐폭립 5.6.10.12.13.18. 더덕오이무침 5.6.13. 마늘바게트 2.5.6.13. 깍두기 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 731.7/28.1/244.8/3.9	강황쌀밥 오징어찌개 5.6.13.17.18. 두부쇠고기조림 5.6.13.16. 취나물볶음 5.6. 사과 오이소박이 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 503/23.6/244.7/4.4

* 상기 식단은 학교급식 사정으로 인하여 변경될 수 있음을 알려드립니다.