



# 2021년 3월 식단 계획표

골고루 맛있게!

Mon (월)	Tue (화)	Wed 수다(먹는)날	Thu (목)	Fri (금)
<b>알레르기 정보</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 식단표 옆에 번호로 표시.				
1일	2일	3일	4일	5일
	<b>입학식</b> 	참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 사과오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9.13) 자일로스 딸기우유(2)	카레라이스(2.5.6.13.16) 단무지무침(13) 왕새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9.13) 아이러브요거트(2)	현미흑미밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13) 김치전(1.5.6.9.13.17) 석박지(9.13.18)/천혜향
8일	9일	10일	11일	12일
참쌀밥 손두부찌개(1.5.6.9.10.13) 콩나물우침(5) 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.18) 무말랭이김치(9.13) 딸기	혼합잡곡밥(5) 열갈이배추된장국(5.6) 사태떡찜(5.6.10.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 석박지(9.13.18) 배	중국식볶음밥(1.2.5.6.9.10.16.17) 팽이버섯된장국(5.6) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 깍두기(9.13) 오렌지쥬스(5.13)	현미기장밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) 가자미살갯잎튀김(1.2.5.6.13) 총각김치(9.13)/골드키위	현미차조밥 대구지리(5.13) 안동찜닭(2.5.6.13.15.18) 시금치무침(5.6) 배추김치(9.13) 멜론
15일	16일	17일	18일	19일
참쌀밥 쇠고기무국(5.6.13.16) 두부떡강정(4.5.6.12.13.16.18) 햄구이*(2.6.10.13) 갯잎김치(9.13.18) 한라봉	현미약콩밥(5) 오징어무국(17) 열치파리고추조림(5.6.13) 불고기(한우)(5.6.13.16) 배추김치(9.13) 단감	산채비빔밥(5.6.13.16) 황태감자국(1.5.6.9.13) 닭튀김(5.6.13.15) 총각김치(9.13) 멜론	현미기장밥 햄섞어찌개(2.5.6.9.10.12.13.15) 알감자고추장조림(1.5.6.13.16) 달걀김말이(1.2.5.6.10.13) 쥬러스(1.2.5.6.13) 백김치(9.13)	현미흑미밥 계란살파국(1.5.6.13) 버섯잡채(5.6.10.13.18) 코다리강정(2.4.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 사과
22일	23일	24일	25일	26일
참쌀밥 콩나물김치국(5.6.9.13) 돈수육(5.6.10.13) 양배추와쌈장(1.5.6.13) 해물파전(1.5.6.9.17) 보쌈김치(9.13)	통일밥(6) 설렁탕(5.6.13.16) 고등어양념오븐구이(5.6.7.13) 김구이(13) 석박지(9.13.18) 배	쇠고기야채죽 대만식샌드위치 콜로넬오렌지쥬스(13) 배추김치 꼬들간장무채장아찌	현미찰보리밥 황태손두부국(1.5.6.13) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16) 오징어채소볶음(5.6.13.16.17.18) 총각김치(9.13)/사과	현미흑미밥 냉이달래된장국(5.6) 수제햄버거스테이크*소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 주름감자튀김(5.13) 배추김치(9.13) 대추방울토마토(12)
29일	30일	31일	◆ 식품 알레르기 체질의 학생은 담임선생님이나 급식실로 알려주시기 바랍니다. ◆ 위 식단은 학교사정 및 물가변동에 따라 변경될 수 있습니다. ◆ 가정에서는 학교식단을 고려하셔서 중복되는 식사를 하지 않도록 배려해 주시기 바랍니다.	
현미찰옥수수밥 낙지수제비(5.6) 풀면야채우침(5.6.13) 닭다리오븐구이(2.5.6.13.15.16) 배추겉절이(9.13.18) 바람떡(5.13)	현미고구마밥 매운콩나물국(5.) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 보쌈김치(9.13.) 허니버터갈릭빵(2.5.6.13) 멜론	자장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 흑임자당수육(1.2.5.6.10.11.13.18.) 깍두기(9.13.) 바나나 사과쥬스(5.13.)		

♡ 우유는 원격수업, 부분등교가 중지되고, 지속적인 전학년 정상등교시에 시작됩니다. (학운위 결정사항)

♡ 1학년 급식 시작 개시일은 3월 3일(수) 다른 학년과 동일합니다.

♡ 병설 유치원 급식 시작 개시일은 3월 4일(목)입니다.

★ 급식 식단 및 영양량 및 원산지 표시는 (학교홈페이지 <http://sheunbit.es.kr>) 에 탑재해 드립니다.

우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	구분	쇠고기	돼지고기, 닭고기, 오리	두부,콩비지	농산물	식육 가공품	쌀	명태 (동태,코다리)	배추김치 (배추,고춧가루)	낙지, 오징어
	원산지	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	러시아	국산	국산
	지	국내산 한우	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	러시아	국산	국산

- 쌀, 김치 (배추김치, 깍두기, 석박지, 총각김치, 보쌈김치- 국내산, 무, 배추, 고춧가루, 친환경무, 배추사육)  
 - 돼지고기, 닭고기: 국산1등급  
 - 쇠고기: 국산한우1등급/육가공품: 국산원료  
 - 수산물 : 명태(황태, 북어 등 건조한 것은제외) 러시아, 고등어, 삼치, 갈치의 원산지/국내산, 황태, 북어건조한것(러시아), 낙지: 중국산, (넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어)-국산



http://sheunbit.es.kr

# 은빛통신

[ 함께 성장하고 꿈이 빛나는 행복한 학교 ]

< 제2021-1호 >

☎ 담당자 031-8085-7076

(통화가능시간▶13:40~15:30)



## 우리학교 급식운영 계획

자라나는 어린이에게 균형 있는 영양식을 제공함으로써 몸과 마음이 건강하게 자랄 수 있도록 도와주고 영양교육을 통해 영양과 건강에 대해 바르게 이해하며 아동 스스로 올바른 식습관을 갖도록 지도합니다.

### ■ 우리학교 급식은 이렇게 이루어지고 있습니다.

1. 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)		비타민A (R.E)		티아민 (mg)		리보플라빈 (mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철분 (mg)	
		평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
1식평균	576.1	13.36	8	114.41	162.96	0.21	0.27	0.25	0.32	15.69	19.87	203.51	243.86	2.53	3.25

1.에너지 : 576.1kcal(518~634)범위(에너지 ±10%)  
(탄수화물:단백질:지방=55~70%:7~20%:15~30%)  
2.단백질 : 10.08g~28.8g범위  
3.비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철은 최소한 평균필요량이상으로 제공  
(비고 : R.E.는 레티놀 당량(Retinol Equivalent)임)  
4.학생수의 변동에 따라 조정될 수 있음(NEIS기준).

2. 주식은 친환경 무농약 쌀 80%, 참쌀 8%, 현미참쌀 6%, 잡곡 6%를 포함한 혼식을 원칙으로 하며 김치는 국내산 식재료 100% 김치를 사용합니다.
3. 간장은 양조함량 100%만 사용하며 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치, 새우 등 천연재료로 맛을 냅니다.
4. 우리 학교급식에서 쇠고기는 한우 1등급 이상, 돼지고기는 국내산 1등급 이상, 닭고기는 국내산 1등급 이상, 계란은 무항생제 1등급란을 사용하고 있습니다.
5. 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 하되 수급이 불가능 하거나 단가가 맞지 않을 경우 수입산을 사용합니다.
6. 2021학년도 무상급식비

구분	산출내역(급식학생수 1000명이상 기준: 학생수 변동에 따라 변경)			비고
	초등학생	유치원	교직원	
2021학년도	3,310원	3,120원	3,610원	

  

구분	산출내역				비고
	식품비	운영비	인건비	계	
목별	2,320 (70%)	470원 (14.3%)	520원 (15.7%)	3,310원	식품비 약 70%

교직원부담 급식비는 1인1식당 지원되는 급식비 교육비특별회계지원금에 친환경 농산물, 쌀, 김치, 우수축산물 지원사업으로 자치단체지원금인 311원을 추가하여 3,610원으로 책정

7. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템을 적용하고 있습니다.
8. 식단은 인스턴트식품의 사용을 지양하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.
9. 저염, 저나트륨 식단을 위해 염도계 당도계 등을 사용하고, 기록을 유지합니다.

### ★ 급식실에서 이렇게 해 봅시다 ★

1. 음식을 먹을 때 감사하는 마음을 가진다.
2. 욕심을 부리지 말고 적당한 양을 배식 받는다.
3. 편식하는 습관을 버린다.
4. 배식 받은 음식은 남김없이 먹는다.
5. 음식물 쓰레기와 다른 쓰레기를 분리한다.

