군서미래 영양소식

2024년 3월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산, 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산)
알레르기 정보	**※ 알레르기 식품의 정보는 식단 명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요.** 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

				3/1 (금)
				삼일절
3/4 (월)	**3/5 (화)**	**3/6 (수)**	**3/7 (목)**	**3/8 (금)**
기장밥 쇠고기미역국(5.16) 닭볶음탕(5.13.15) 숙주나물무침 배추김치(9) 약과(6) * 689.0/38.2/147.7/3.5	차수수밥 감자수제비국(5.6) 돼지고기마늘불고기 (5.6.10.13) 달래오이무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 과일 * 608.9/27.8/122.2/2.0	쇠고기카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) 과일샐러드(1.2.5.12.13) 소시지랑떡이랑 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9)/짜먹는요거트(딸기/포도선택)(2) * 760.6/22.7/123.3/2.1	발아현미밥 육개장(1.5.16) 삼치엿장소스구이 (5.6.13) 베이컨감자볶음(10) 깍두기(9) 과일 * 618.4/29.4/143.4/2.4	보리밥 냉이된장국(5) 돼지고기보쌈(5.10) 양배추찜/쌈장(5) 쌈배추/무말랭이김치(선택) 보쌈김치(9) 꿀떡 * 848.4/43.6/553.4/27.6
3/11 (월)	**3/12 (화)**	**3/13 (수)**	**3/14 (목)**	**3/15 (금)**
밤밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 돌나물사과무침(5.13) 배추김치(9) / 붕어빵 (단팥,슈크림선택)(1.2.5.6) * 744.3/34.7/164.6/5.3	차조밥 감자풋고추국(5) 닭살스테이크&구운채소 (5.6.12.13.15.16) 유채된장무침(5.13) 총각김치(9) 과일 * 631.0/37.9/164.2/3.0	파인애플쇠고기볶음밥 (5.13.16) 유부우동(1.5.6) 블럭치즈돈까스(2.5.6.10) 깍두기(9) 포도주스(13) * 703.4/31.0/368.5/2.7	율무밥 바지락쑥국(5.18) 오리주물럭(5.13) 애호박부추전(1.5.6) 배추김치(9) 과일 * 704.0/27.0/179.9/5.0	흑미밥 얼큰콩나물국(5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 찹쌀콩멸치볶음 (5.13.해바라기씨) 배추겉절이(9) 과일 * 605.0/29.6/281.9/3.0
3/18 (월)	**3/19 (화)**	**3/20 (수)**	**3/21 (목)**	**3/22 (금)**
현미밥 순두부찌개(5.9.10) 안동식찜닭(5.6.13.15) 깻잎순나물(5) 오이김치(9) 과일 * 608.4/36.5/200.1/3.1	옥수수밥 봄동된장국(5) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 구슬치즈샐러드(2.12.13) 총각김치(9) 요구르트(2) * 745.9/32.2/309.9/2.5	콩나물밥(5.13.16) 달래양념간장(5.13) 실파달걀국(1.5) 닭꼬치구이 (1.5.6.12.13.15) 깍두기(9) / 딸기생크림 와플 (1.2.5.6.13) * 737.8/33.0/238.2/12.4	혼합잡곡밥(5) 버섯된장국(5) 돼지고기고추장불고기 (5.10.13)/김자반(13) 하트콘치즈그라탕 (1.2.5.6.13) 배추겉절이(9) * 616.8/31.5/230.0/3.5	찹쌀밥 조랭이떡국(1.5.16) 코다리강정(5.6.12.13) 시금치나물(5) 배추김치(9) 과일 * 669.7/38.2/231.8/2.9
3/25 (월)	**3/26 (화)**	**3/27 (수)**	**3/28 (목)**	**3/29 (금)**
기장밥 건새우아욱국(5.9) LA돼지갈비찜(5.6.10.13) 도라지진미채볶음(5.13.17) 배추겉절이(9) 과일 * 612.8/31.1/179.8/2.3	찹쌀밥 들깨무국(5) 닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 새송이엿장구이(5.13) 배추김치(9) 애플망고주스(13) * 670.0/33.7/158.4/2.4	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 미소된장국(5.6) 깍두기(9) 쿠키번(1.2.5.6.아몬드) 과일 * 851.7/39.2/221.0/4.0	차수수밥 낙지홍합탕(5.18) 수제탕수육(1.5.6.10) 탕수육소스(5.13) 취나물된장무침(5.13) 배추겉절이(9) 떠먹는 요거트 (딸기/플레인선택)(2) * 657.9/35.7/266.6/4.8	보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀말이(1) 잡채(5.10.13) 오이김치(9) 과일 * 752.7/28.6/189.0/4.0

가정연계 안내사항	- 식사 전에는 꼭 손을 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주시기 바랍니다. - **가정에서도 음식을 남기지 않고 먹는 습관을 길러주세요.** 또한 좋아하지 않는 음식도 먹어볼 수 있도록 격려 부탁드립니다!! - 개인 물통을 챙겨주세요.

※ 식단 아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

영양소식

군서미래국제학교 급식에 대해 알아볼까요?

1. 우리학교 급식의 영양관리

학교급식법 제11조(영양관리) 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족하고 올바른 식생활 습관 형성에 도움을 줄 수 있도록 다양한 식품으로 구성

학교급식법 시행규칙 제5조(학교급식의 영양관리기준 등)

1) 영양관리기준

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)		티아민 (비타민B_1)(㎎)		리보플라빈 (비타민B_2)(㎎)		비타민C (㎎)		칼슘 (㎎)		철 (㎎)	
			평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
우리학교 영양관리기준	668	16.7	145	205	0.27	0.33	0.32	0.39	20.9	26.7	225	271	3.2	4.1

※ 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 ±10%로 제공하도록 규정

※ 단백질은 학교급식 영양관리기준의 단백질량 이상 공급하되, 총 공급에너지 중 단백질 비율은 20%를 넘지 않아야 함

2) 식단구성 시 고려사항

- 전통 식문화의 계승·발전을 고려
- 곡류 및 전분류, 채소류 및 과일류, 어육류 및 콩류, 우유 및 유제품 등 다양한 종류의 식품을 사용
- 염분·유지류·단순당류 또는 식품첨가물 등을 과다하게 사용하지 않을 것
- 가급적 자연식품과 계절식품을 사용할 것
- 다양한 조리방법을 활용할 것

2. 우리학교 급식경비 안내

학교급식 경비	무상급식 지원			교직원
	초등학생	중학생	고등학생	
식품비	3,820원	4,470원	4,930원	5,450원
운영비	550원	580원	700원	180원
급식비 합계	4,370원	5,050원	5,630원	5,630원

※ 무상급식 학교급식경비는 급식학생수별 지원단가임(초:101~200명, 중:101~200명, 고:51~100명)

3. 우리학교 급식운영 안내

▶ 우리학교 급식은 학교급식법에 규정된 영양관리기준을 준수하려고 노력하고 있습니다.

▶ 학교급식법 시행규칙 제4조에서 규정한 「학교급식 식재료 품질관리 기준」에 따른 식재료를 사용합니다.

- 쌀 : 국내산(햇토미) 사용 / 공산품 : HACCP인증 제품 사용
- 농산물 : 국내산 친환경농산물 및 일반농산물 "상"등급 이상 제품을 사용
- 축산물 : 국내산(한우 3등급 이상, 돼지고기 1등급, 닭·오리 1등급)
- 수산물 : 품질인증품, 상품가치가 "상"등급 이상 제품
- 김치 : 100% 국내산 재료 제품 사용

▶ 식재료 검수는 매일 아침 식재료의 원산지, 온도, 소비기한 및 품질 등을 확인하며 진행합니다.

▶ 위생적인 급식을 위하여 「학교급식 위생관리지침서」 HACCP계획에 따라 급식을 계획하고 식재료 검수, 조리 및 배식을 실시하고 있습니다.