가평중학교! 스스로 공부하고 정성을 다해 가르치는 즐거운 학교

가정통신문 2022-3호	**3월 식생활 교육**	담당자 영양사 변영미

12417 경기도 가평군 가평읍 광장로10 ☎580-3045(급식실) http://www.kapyong.ms.kr

학교급식안내

학교급식은 이렇게 운영됩니다.

- 급식형태 : 직영
- 급식형태 : 식당배식
- 급식인력 : 영양사1명, 조리사1명, 조리원 4명,
- 급식비는 3,930원 중 식품비 3,540원(90%), 운영비 390원(10%)으로 사용됩니다. **(※2022학년도부터 무상급식비 지원금에서는 인건비에 대한 지출이 없습니다.)**

3월 식재료 납품업체

- 농공수산품 : 모닝팜 (경기도 남양주 소재)
- 축산물 : 가평축산농협 경제사업본부(우수축산물)
- 친환경농산물경기도 농수산진흥원(친환경급식사업단)
- 김치 : 경기농협식품(오색소반김치)-국내산 식재료 사용

식단작성 및 식재료 선정 방법

- 학교급식법의 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 식단을 작성 합니다.
- 바른 식생활 정착을 위하여 인스턴트식품 사용하고 가급적 지양하고, 우리 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 제철식품을 사용합니다.
- 우수한 식재료를 사용하기 위해 국내산을 원칙으로 하고, 예산부족 및 수급 변경에 의해 부득이하게 수입산을 사용하는 경우에는 학교 운영위원회 심의를 거친 품목에 한해 일부 사용합니다.
- 쇠고기는 한우 1등급 이상, 돼지고기는 국내산 1등급 이상, 닭고기는 국내산 1등급 이상의 우수축산물의 포장육, 오리고기(국내산) 1등급이상, 계란은 국내산 무항생제란을 사용.
- 김치는 HACCP인증을 받은 경기농협식품으로 경기농림진흥재단 친환경급식사업단을 통하여 입고됩니다.
- 트랜스지방산 섭취를 제한하기 위하여 식용유는 1회 사용 후 전량 폐기합니다. 튀김 음식은 주 2회 이하로 제공합니다.

학교급식은 안전합니다.

학교급식은 2000년도부터 HACCP(식품위해요소중요관리기준)시스템을 적용하여 식자재 구입, 조리, 배식 등 섭취하기 전까지의 각 단계에서 생할 우려가 있는 위해요소를 과학적으로 분석, 이를 중점적으로 관리하여 안전합니다.

축산물 안심서비스

- 축산물 등급판정을 받고 있는 품목은?
  쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기
- 등급을 알고 싶으시면 아래와 같이 하시면 됩니다.
  ① 축산물품질평가원(www.kormeat.com) 접속
  ② '맘편한서비스' 클릭
  ③ 지역 및 학교명 선택
  ④ 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 계란을 선택
  ⑤ 검수일자를 선택하면, 해당 일자에 검수한 축산물의 종류, 등급 및 부위가 표시됩니다.

알레르기 표시제도

알레르기 체질 학생은 반드시 매월 식단표로 안내되는 알레르기 표시를 참고하여 알레르기 유발 식품을 가려서 먹도록 합니다. [①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣]

★ 알려드립니다

1. **1~3학년 학교급식은 무상급식으로 제공됩니다**
2. 쌀은 가평군 친환경쌀을 사용합니다.
3. **2022학년도 본교 급식비 안내입니다.**
   -재학생 1인당 지원급식비 : 3,930원(무상지원)
   ☞식품비+운영비로만 사용(인건비 비포함)
   -교직원 1인당 급식비 : 5,220원(수익자)

우리학교 영양기준량

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)		티아민 (비타민B_1)(mg)		리보플라빈 (비타민B_2)(mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철 (mg)		나트륨 (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
799.5	19.39	170.25	236.87	0.31	0.38	0.38	0.45	23.86	30.73	255.44	313.91	3.84	5.02	1043.74	1043.74

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

골고루 섭취한 영양은 미래의 건강 약속

3월 급식·영양 소식

식중독 제로 손씻기부터

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학급 게시물, 식당게시물, 학교 홈페이지(급식란)등을 참고해주세요.													
	쌀(백록쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	콩,두부	떡(쌀)
	가평군 친환경쌀	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	▶ **원산지표시 추가 품목 : 가다랑어(참치캔) - 원양산 / 문어 및 가공품 : 필리핀산**														
	▶ **잡곡 및 찹쌀** : 친환경 제품 사용, **/채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품을 위주로 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) ⑲잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
	3월 1일	**3월 2일**	**3월 3일**	**3월 4일**
♣ 위 식단은 학교사정과 시장동향에 따라 변경될 수 있습니다. ♣ 학교홈페이지 http://www.kapyong.ms.kr 급식게시판의 많은 이용 바랍니다. ♣ 식단아래 숫자는 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철분(mg)을 나타낸 것입니다.		친환경찹쌀밥* 건새우아욱된장국(5.9.13.) 돈목살큐브찹스테이크구이(10.) 유채나물무침*(5.) 배추김치 요거타임(100ml)(2.) 745.1/35.2/405.2/4.3	친환경클로렐라밥* 생일미역국(한우)*(5.13.16.) 봄동겉절이(13.) 닭갈비사리볶음*(5.6.13.15.) 애호박새우젓볶음(5.9.) 녹차다쿠아즈(1.2.5.6.) 703.8/42.1/190.6/4.2	친환경압맥보리밥* 돼지등뼈감자탕(5.9.10.) 김치치즈함박스테이크(80) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 오이달래무침* 깍두기 딸기얹은와플(슈가파우더)* (1.2.6.13.) 888.9/43.3/538.2/5.8
3월 7일	**3월 8일**	**3월 9일**	**3월 10일**	**3월 11일**
친환경쌀12곡밥*(5.) 한우샤브샤브(1.5.6.13.16.) 임연수엿장구이(5.6.13.) 감자채오븐구이*(5.) 에그파이오븐구이(1.2.5.6.) 배추김치 776.5/37.5/142.1/10	나물비빔밥*양념고추장(5.) 냉이배추된장국(5.13.) 계란후라이*(1.5.) 배추김치 골드파인애플 얇은피교자만두 (1.5.6.10.15.16.18.) 749.3/32.5/225.1/6.1		친환경흥국밥* 참치김치찌개*(5.9.13.) 오리훈제겨자무침(1.5.6.10.) 어묵실채고추장볶음 (5.6.8.13.) 깍두기 김구이(1인용김) 739.2/37.5/184.2/6.5	친환경쌀귀리밥* 근대된장국(5.13.) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13.) 숙주미나리무침* 메밀전병구이(2.3.5.6.16.18.) 배추김치 721.3/39.7/184/5.7
3월 14일/ ♥화이트데이♥	**3월 15일**	**3월 16일**	**3월 17일**	**3월 18일**
강황쌀밥* 친환경얼갈이된장국*(5.13.) 수제꺼멍돼지왕돈까스/소스 (1.2.5.6.10.) 흑임자양배추샐러드(1.5.13.) 배추김치 초코하트크런치팝(50g)(1.2.5.6.) 822.8/32.8/227.9/3.6	친환경쌀발아현미밥* 돼지갈비김치찌개*(5.9.10.13.) 삼색묵김가루무침 우리오리대패볶음(간장맛) (5.6.13.) 깍두기 바나나 695.9/47.6/185.3/6.3	중화짬뽕덮밥 (5.6.9.10.12.13.) 미니우동국(1.5.6.9.13.) 닭가슴살샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치 딸바라떼(100ml)(2.) 947.3/54.4/192.8/4.4	병아리콩밥* 친환경콩나물국*(5.6.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 미역줄기맛살볶음* (1.6.8.13.) 배추김치 포도쥬스(가평군지원)(5.13.) 688.7/42.4/159/3.5	친환경쌀12곡밥*(5.) 들깨감자수제비국*(6.13.) 투움바순살치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 멸치아몬드조림(5.6.) 고구마줄기볶음 배추김치 770.7/45.8/300.1/4.5
3월 21일	**3월 22일**	**3월 23일**	**3월 24일**	**3월 25일**
친환경쌀12곡밥*(5.) 한우사골계란떡국(1.6.16.) 닭살안동찜닭*(3.5.6.13.15.) 상추부추겉절이(5.13.) 깍두기 푸레드샤인머스켓코코푸딩 736/42.3/101/3.9	강황쌀밥* 짬뽕순두부국(5.6.9.13.17.18.) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.) 근대장무침*(5.6.) 배추김치 짜먹는요구르트(2.) 664.5/45/184.7/4.3	곤드레콩나물밥(한우민찌)(16.) +달래양념간장(5.) 봄동된장국*(5.) 깻잎해물주먹완자 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 배추김치 베라민트초코멸균우유(2.) 811.7/42/437.1/9.9	친환경압맥보리밥* 두부김치국(5.13.) 오리주물럭*(5.6.13.) 계란찜(오븐)(1.) 깍두기 쌈무 742.9/34.5/244.3/5.7	친환경쌀발아현미밥* 뜨덕이만두국(1.10.) 가자미살데리야끼구이 (빵가루)(1.2.5.6.13.) 쑥갓무침 배추김치 오렌지 806.6/43.1/196/3.2
3월 28일	**3월 29일**	**3월 30일**	**3월 31일**	
친환경쌀찰흑미밥* 동태찌개(5.) 언양식반달불고기스테이크 (1.5.6.10.13.) 콩나물파채무침*(1.5.6.10.13.) 밀.떡볶이(1.5.6.8.13.) 배추김치 846.9/44.5/224/4.4	친환경쌀귀리밥* 닭곰탕/소면*(5.6.13.15.) 캔꽁치김치조림(9.) 우리콩연두부*양념장(5.) 깍두기 호밀이들어간듀얼잼파이 (1.2.5.6.) 938.3/43.5/395.5/7.3	크림스파게티(주식) (1.2.5.6.9.10.) 모듬피클(무,피클,스틱단무지) 셀프치킨또띠아쌈(6') (1.2.5.6.15.18.) 갈릭파이오븐구이(1.2.5.6.13.) 식물성요구르트(2.) 1017.1/32.7/272.9/2.9	친환경클로렐라밥* 쇠고기무국(5.6.13.16.) 칼집비엔나소시지볶음 (5.6.10.12.) 오이도라지생채*(13.) 열대과일샐러드(+오렌지D) (1.5.6.13.) 배추김치 578/26.3/162.2/3.3	새학년 새학기 새출발 응원해 ♥

※ 학사일정 및 코로나 상황 등 기타 사유에 의해 위의 식단은 변경될 수 있습니다.

가 평 중 학 교 장 (직인생략)