가평중학교! 스스로 공부하고 정성을 다해 가르치는 즐거운 학교

가정통신문 2023- 호	**3월 식생활 교육**	담당자 영양사 최미애

12417 경기도 가평군 가평읍 광장로10 ☎580-3009(급식실) http://www.kapyong.ms.kr

학교급식 안내

학교급식은 이렇게 운영됩니다.

- 급식형태 : 직영
- 급식형태 : 식당배식
- 급식인력 : 영양사1명, 조리사1명, 조리원 4명,
- 급식비는 4,230원 중 식품비 3,830원(90%), 운영비 400원(10%)으로 사용됩니다. **(※2022학년도부터 인건비 분리)**

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. **2023학년도 본교 1식 급식비 안내입니다.**
   -재학생 1인당 지원급식비 : 4,230원(무상지원)
   ☞식품비+운영비로만 사용(인건비 비포함)
   -교직원 1인당 급식비 : 5,490원(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
800.0	19.27	169.25	235.63	0.30	0.37	0.37	0.45	23.52	30.26	254.83	213.53	3.79	4.97	1022.70	1022.70

☞ 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 손씻기 부터

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학급 게시물, 식당게시물, 학교 홈페이지(급식란)등을 참고해주세요.														
	쌀(백혹쌀)	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★축!입학&새학기★**	**3월 3일♥생일축하의 날♥**
♣ 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.		**3.1절**	친환경찹쌀밥* 참치김치찌개*(5.9.13.) 시금치두부무침*(5.) 돈목살큐브찹스테이크구이(10.) 깍두기 딸기쏙쏙파운드케이크(1.2.5.6.) 815.8/42.2/190.2/6.2	친환경압맥보리밥* 생일미역국(한우)**(5.13.16.) 봄동겉절이(13.) 오이달래무침* 고구마닭갈비*(5.13.) 생일초코케이크(1.2.5.6.) 735.2/45.2/183.6/4.5
3월 6일	**3월 7일**	**3월 8일**	**3월 9일**	**3월 10일**
친환경쌀12곡밥*(5.) 친환경콩나물국*(5.6.) 유채나물무침* 돈육낙지볶음*(5.8.10.13.) 산채메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 깍두기 757.2/42.2/215.6/4.6	강황쌀밥* 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 부추상추새콤무침(5.13.) 수제돈까스+소스*(1.2.5.6.10.) 배추김치 초코양락떡(2.5.6.) 790.3/35.2/129.6/2.4	나물비빔밥*양념고추장(5.) 냉이배추된장국(5.13.) 고기만두찜(10.) 계란후라이*(1.5.) 배추김치 요구르트(엔요)(2.) 812.1/33.5/318.9/6.4	친환경클로렐라밥* 두부김치국(5.13.) 숙주미나리무침* 우리오리두루치기(5.6.13.) 배추김치 골드파인애플스틱 791.2/32.7/213.1/5.4	친환경쌀찰흑미밥* 한우샤브샤브+쌀국수(1.5.6.13.16.) 김치치즈함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 멸치아몬드조림(5.6.) 깍두기 밀감푸딩(13.) 878.7/43.5/463.4/4.3
3월 13일	**3월 14일♥화이트데이♥**	**3월 15일**	**3월 16일**	**3월 17일**
친환경쌀발아현미밥* 뜨덕이만두국(1.10.) 닭살안동찜닭*(3.5.6.13.15.) 새싹막국수무침(3.5.6.13.) 배추김치 짜먹는요구르트(딸기맛)(2.) 817.9/49.9/159.6/7.9	친환경쌀밥(소) 크림스파게티(주식)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 마늘빵오븐구이(2.5.6.13.) 배추김치 오렌지쥬스(5.13.) 화이트데이 솜사탕(4.) 816.4/22.3/203.9/3.6	친환경찹쌀밥* 시금치된장국(5.) 한우버섯불고기*(5.6.13.16.) 감자채오븐구이*(5.) 배추김치 경단(1.2.5.13.) 723.7/34.1/151.9/6.2	친환경쌀찰흑미밥* 닭곰탕(15.) 애느타리겨자무침*(13.) 깻잎동그랑땡전+케찹(1.2.5.6.10.12.15.16.) 올리브치즈바게트오븐구이(2.5.6.) 깍두기 794.6/35.4/145.9/5.6	강황쌀밥* 한국식마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.) 오이도라지무침*(13.) 가자미살데리야끼구이(빵가루)(1.2.5.6.13.) 배추김치 유기농식혜(100ml) 852.6/46.7/186.9/5
3월 20일	**3월 21일**	**3월 22일**	**3월 23일**	**3월 24일**
친환경클로렐라밥* 김치콩나물국(5.9.13.) 훈제오리야채무침 +머스터드*(1.3.5.) 계란찜(1.) 깍두기 포켓몬식탁김(4g) 858.7/39.3/199.2/5.8	친환경압맥보리밥* 열무된장국*(5.) 매운돼지갈비찜(무)(5.6.10.) 참나물무침*(5.) 배추김치 방울토마토(12.) 754/44/214.2/5.6	**수제치킨마요덮밥*(1.5.6.)** +김가루계란밥 +치킨튀김 +데리소스,마요네즈 **가쓰오장국(1.5.6.9.13.)** **오이지무침(13.)** **배추김치** **매실차** 832.2/45.2/192.5/5.8	친환경쌀12곡밥*(5.) 짬뽕우리콩순두부국*(5.6.9.13.17.18.) 치즈킹함박스테이크+소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 도토리묵무침(5.13.) 꼬지없는 떡꼬치(2.5.6.12.13.) 배추김치 863.6/39.5/217.1/5	친환경쌀발아현미밥* 들깨무채국 제육볶음*(5.6.10.13.) 고구마줄기볶음 깍두기 식물성요구르트(2.) 700.8/36.3/261.8/3.2
3월 27일	**3월 28일**	**3월 29일**	**3월 30일**	**3월 31일**
친환경쌀12곡밥*(5.) 뼈없는감자탕(얼갈이)(5.9.10.) 캔꽁치김치조림(9.) 부추겉절이(5.13.) 행운의에그타르트(1.2.5.6.) 깍두기 761.7/32.5/325.4/5.5	친환경흥국밥* 햄김치찌개*(2.5.6.9.10.13.) 우리콩연두부*양념장(5.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 부추계란말이+케첩(1.5.12.13.) 열무김치 868/38.1/299.1/6.3	친환경찹쌀밥* (비건)뿌리채소카레덮밥소스(2.5.6.13.) 셀프치킨또띠아쌈(1.2.5.6.15.18.) 배추김치 오렌지쥬스(5.13.) 775.6/25.7/127.1/3.8	강황쌀밥* 들깨감자수제비국*(6.13.) 콩나물파채무침*(1.5.6.10.13.) 언양식반달불고기스테이크(1.5.6.10.13.) 배추김치 706/29.2/216.2/4	친환경압맥보리밥* 된장찌개*(5.13.) 돼지고기수육(수제)*(5.10.) 아삭오이고추무침(5.6.) 양배추찜 쌈장(5.6.16.18.) 보쌈김치(9.13.) 747.9/55.6/216.6/6.1

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

가 평 중 학 교 장 (직인생략)