

## 존중과 사랑으로 배움이 행복한 학교

## 2021학년도 우리학교 급식은?

① 학교급식법 영양권장량에 맞도록 식단을 작성합니다.

구분	에너지 (Kcal)	단백 질(g)	비타민 A	비타 민B1	비타 민B2	비타 민C	칼슘	철
본교 영양량	740.15	18.9	166.45	0.30	0.37	23.61	249.02	3.82

② 에너지는 학교급식의 영양관리기준에너지의  $\pm 10\%$ 로 합니다. 탄수화물:단백질:지방=55~70%:7~20%:15~30%

③ 단백질은 학교급식영양관리 기준의 단백질 양 이상으로 공급하되 총에너지 중 단백질 에너지가 차지하는 비율이 20%가 넘지 않도록 구성합니다.

④ VtA, VitB1, VitB2, VitC, 칼슘, 철은 학교급식 영양관리기준의 권장 섭취량이상으로 공급하는 것을 원칙으로 하되 최소한 평균 필요량 이상으로 공급합니다.

⑤ 학생들의 기호도가 높은 탕수육, 튀김, 돈가스, 샐러드 등은 기준량의  $\pm 20\%$ 정도 범위 내에서 탄력적으로 운영하여 식단의 다양과 변화를 주고자 합니다.⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 **화학조미료를 전혀 사용하지 않으며** 다시마·멸치·보리새우 등 천연재료로 국물 맛을 냅니다.

⑦ 식단은 인스턴트식품의 사용을 지양하고 우리고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며, 계절에 맞는 식품을 식단에 많이 이용하고 있습니다.

⑧ 가공식품과 튀김음식은 주 2회 이하로 제공합니다.

⑨ 학생들이 야채, 나물류 등은 기피하고 인스턴트 식품, 튀김류, 육류만을 선호하는 등 편식을 하고 있으니 가정에서는 학생들이 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 많은 관심과 협조 이해 부탁드립니다.

⑩ 염도계를 사용하여 학생들의 짜게 먹는 습관을 바로 잡고자 **염도측정**을 하고 있습니다.(0.4~0.6%) 그래서 약간 싱거워 맛이 없다고 느낄 수도 있습니다. 그렇지만 소금의 양을 조금씩 줄여서 서서히 싱거운 맛에 익숙해지도록 합니다.

⑪ 녹색생활실천으로 매주 수요일을 잔반 없는 날로 지정하여 일품요리를 반영합니다.

## 🍎 우리학교 급식 식자재 🍎

① 쌀 -햇토미 사용, 수확년도로부터 1년 이내의 것 사용  
 ② 농산물 - 경기도 친환경농산물 지원 사업 참여로 우리나라에서 재배되지 않는 농산물을 제외하고는 모두 국산이며 특히 생으로 먹는 채소는 친환경농산물을 사용  
 (일부 수입과일은 사용: 오렌지, 키위, 파인애플 등)

③ 공산품 - HACCP인증제품 사용

④ 육류 -경기도 우수축산물 학교급식 지원 사업 참여로 한우1등급 이상, 돼지고기1등급 이상, 닭고기1등급이상 모두 HACCP 인증제품), 계란 1등급 사용

구매된 급식재료의 수량, 규격, 품질, 신선도, 위생 상태 등을 면밀히 확인하고 이상이 있을 경우 반품시켜 재납품을 받습니다.

\*우수축산물 사업이란? 학교급식에 사용되는 육류를 납품할 업체를 경기도에서 직접 지정하고 1등급 육류 가격의 일부를 경기도에서 보조금 형태로 지원, 보다 저렴한 가격으로 양질의 육류를 학교급식으로 공급하는 사업을 말합니다.

\*친환경농산물 지원사업? 학교급식에 필요한 친환경농산물을 경기농림진흥재단에서 공급하며 친환경, G마크, GAP인증 농산물의 일부품목을 경기도에서 보조금 형태로 지원, 보다 저렴한 가격으로 안전하고 양질의 농산물을 학교급식으로 공급하는 사업을 말합니다.

## 🍎 학교홈페이지에 “알림마당-학교급식”활용 🍎

(http://shshincheon.ms.kr/)

- 식생활 관련 정보 제공
- 매월 식단표 및 영양교육자료 게시
- 매주 주간 영양량 및 원산지표시 게시
- 본교 홈페이지 학생마당에서는 영양 상담을 운영하고 있으니 많은 활용 부탁드립니다.(비만, 편식 등 기타 영양문제)

## 🌸 알려드립니다!!! 🌸

시흥시와 시흥교육지원청, 경기도교육청 대응지원사업의 일환으로, 중학교 의무교육에 따른 교육복지 실현 및 학부모 부담 경감을 위한 급식지원에 대한 단계적인 무상급식이 추진되어 무상급식이 실시됩니다. 또한, 1인당 1식에 지원되는 금액이 5,040원으로 급식비 중 시 보조 42.97%, 교육청(도청 포함) 57.03% 지원됩니다.

본교는 금년에도 더욱 영양적이고, 위생적이며, 안전한 양질의 급식을 제공하고자 최선을 다할 것을 약속드리겠습니다.

2021년 3월 2일

신 천 중 학 교 장

※ 기준 영양량 (열량 : 740.1kcal, 단백질 18.9g이상, 칼슘 249mg이상, 철분 3.82mg이상)

1	2	3 (수.다.날)	4	5
삼일절	서리태밥5 쇠고기미역국5.6.9.13.16 매운떡갈비찜5.6.10.13 숙주게맛살무침1.5.6.13 배추김치9.13 밀크카우조각케익1.2.5.6	쇠고기콩나물밥/달래양 념장5.6.13 부추계란국1.9.13 에그타르트1.2.5.6 배추겉절이9.13 몽글몽글복숭아에이드11	보리밥 우거지된장국5.6.12 김치찜닭5.6.9.10.13.15 땅콩멸치조림4.5.6.13 배추김치9.13	차수수밥 만두국1.5.6.9.10.13.16 삼치옛장구이2.5.6.13 봄동겉절이13 총각김치9.13 키위
8	9	10 (오늘은 내가 영양사)	11	12
고구마밥 오징어무국5.6.9.13.17 오이무침5.6.13 발사믹그릴명품떡갈비스 틱1.5.6.10.11.12.13 배추김치9.13	녹차카데킨밥 쇠고기숙주국5.6.13 파닭무침 1.4.5.6.12.13.15 아삭이고추된장무침 5.6.13 배추겉절이9.13	꼬치어묵우동1.5.6.9.13 밥 조금 치즈볼1.2.5.6.12.13 단무지무침13 한라봉	혼합잡곡밥5 냉이된장국5.6.9.13 닭갈비5.6.13.15 건파래볶음5.13 총각김치9.13	흑미밥 돈육김치찌개5.6.9.10.13 임연수데리야끼 2.5.6.12.13 연두부/양념장5.6.13 깍두기9.13 따옴(납작복숭아)11.13
15	16	17 (수.다.날)	18	19
옥수수밥 짬뽕국5.6.9.13.17.18 콩나물불고기5.6.10.13 알감자버터구이2.13 깍두기9.13 파인애플	통밀쌀밥6 아욱된장국5.6.9.13 수제햄박스테이크 1.2.5.6.10.12.13 양배추코울슬로1.5.13 배추겉절이9.13	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16 맑은연두부탕5.8.9.13.18 치파이1.5.6.15.18 총각김치9.13 후식	귀리밥 들깨무채국9.13 가자미카레구이2.5.6.13 진미채볶음1.5.6.13.17 배추김치9.13	차조밥 두부된장찌개5.6.9.13 삼겹살야채구이 2.5.6.10.15.16 상추겉절이5.6.13 배추김치9.13
22	23	24 (수.다.날)	25	26
녹두밥 불낙전골5.6.9.16 안동찜닭1.5.6.13.15 삼색묵무침5.6.13 배추김치9.13	기장밥 콩나물국5.9.13 돈육쭈꾸미불고기 5.6.10.13 고사리볶음5.6 배추김치9.13 애플라임미니푸딩	야채비빔밥/약고추장5.6 미소된장국5.6.9.13 고기등뼈꼬치 1.5.6.10.16.18 배추겉절이9.13 유기농 포도주스13	클로렐라밥 순댓국2.5.6.9.10.13.16 돈사태단호박조림 1.5.6.10.13 머위나물볶음 배추김치9.13	울무밥5 옥수수감자스프2.5.6.13 수제돈까스/소스 1.2.5.6.10.11.12.13 사과오이초무침5.6.13 깍두기9.13
29	30	31 (수.다.날)	※ 10일 제공되는 『오늘은 내가 영양사』 식단은 급식소위원회와 학생대표(회장, 부회장, 각 학년 대표)가 직접 작성한 식단입니다.	
강낭콩밥5 순두부찌개 1.5.9.10.13.18 미트볼펜네조림 1.2.5.6.10.11.12.13.16 참나물무침5.6.13 깍두기9.13 조각메론	밤밥 육개장1.5.6.8.9.13.16 청파래생선까스/타르타 르1.5.6.13 새송이들깨볶음5.6.18 배추김치9.13	훈제오리볶음밥 1.2.5.6.10.13 얼갈이배추된장국 5.6.9.13 타코야끼1.2.5.6 배추겉절이9.13 블러드오렌지주스13		

우리 함께 지켜요~ **코로나19 예방을 위한 슬기로운 학교급식!**

01  식사 전·후 손씻기

02  식사 시작 전 마스크 벗기

03  기침·재채기는 옷소매로 가리기

04  식사 중 대화하지 않기

05  식사 후 마스크 쓰기

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염  
⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱전복, ⑲혼합 ⑳걀 등의 알레르기 유발식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않  
은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쌀,잡곡	쇠고기	돼지고기	닭고기	식육	오징어	낙지	주꾸미	바지락살	두부	김치
	쌀,잡곡	쇠고기	돼지고기	닭고기	식육	오징어	낙지	주꾸미	바지락살	두부	김치
원산지	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	베트남	국내산	국내산	(배추,고춧가루 등) 국내산 100%

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표**시는 신천중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인하실 수  
있습니다. 홈페이지-영양상단일도 많이 방문해 주시길 부탁드립니다.

★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.

★ 급식교육에 관한 문의사항은 영양연구실로 문의바랍니다.(영양연구실:070-7097-0408)