



바른 마음
바른 행동

지 축 교 육 통 신

바른 품성, 따뜻한 배움, 행복한 성장

지축초 - 1873

담당부서 : 영양

☎ : 02-381-3911

3월 식단에정표

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	3/1(3.1절)	3/2	3/3(생일 축하의 날)	3/4
<p>▶ 식품알레르기 유발 식품이 들어있는 음식명에 번호로 표시 하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다. 담당선생님께도 알려주시기 바랍니다.</p> <p>▶ 식단은 학교사정과 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있습니다.</p>		<p>시업식 입학식</p>	<p>차조밥 쇠고기미역국 (5.6.13.16.) 어묵잡채 (1.5.6.8.13.16.) 돼지갈비바베큐 (5.6.10.12.13.) 겉절이김치(9.13.) 제주오렌지 550.3/26.9/93.8/2.6</p>	<p>콩나물밥(양념간장) (5.6.16.) 육개장(1.5.6.13.16.) 달안심튀김 (1.2.5.6.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 사과 마시는요구르트(2.) 465/31.1/209.5/2.4</p>
3/7	3/8	3/9	3/10(잔반 없는 날)	3/11
<p>발아현미밥 닭곰탕(5.8.13.15.) 삼색나물(5.6.13.) 오삼불고기 (5.6.10.13.17.) 열무김치(9.13.) 감귤푸딩(1.2.5.13.) 499.7/28.6/88.2/2.3</p>	<p>흑미귀리밥 황태복어국 (1.5.6.13.18.) 리코타 치즈 샐러드 (2.5.12.13.) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 487.7/25.5/106.7/2.6</p>	<p>20대 대통령선거일</p>	<p>단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 오이지무침(13.) 깍두기(9.13.) 모닝빵샌드위치 (1.2.5.6.13.) 청포도에이드(1.5.6.13.) 497.5/14.5/89.8/2.8</p>	<p>서리태밥(5.) 등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.) 시금치무침 가자미카레구이 (2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 가래떡(13.) 585.2/34.4/133.6/2.9</p>
3/14	3/15(잔반 없는 날)	3/16	3/17	3/18
<p>차수수밥 종합어묵국 (1.5.6.13.16.) 닭다리살훈제(1.2.5.6.15.) / 무쌈(13.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 겉절이김치(9.13.) 541.8/37/144.2/2.7</p>	<p>오징어김치볶음밥 (5.6.9.13.16.17.) 쌀국수 (1.5.6.9.13.15.16.18.) 단무지무침(13.) 군만두 (1.5.6.10.13.16.) 깍두기(9.13.) / 파인애플 525.1/19.3/159.1/9.2</p>	<p>현미참쌀밥 설렁탕(5.8.10.13.16.) 크래미오이초무침(13.) 부추애호박전 (1.5.6.17.) 김구이(13.) 석박지(9.13.) 393.9/17.4/63.4/2.7</p>	<p>울무밥 사골우거지국(5.6.16.) 도토리묵김치무침 (5.6.9.13.) 오색산적 (1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 제주오렌지 355.3/15.4/137.9/2.6</p>	<p>녹두닭죽(13.15.) 오이지무침(13.) 달걀식빵구이 (1.2.5.6.12.13.) 나박김치(9.13.) 딸기 짜먹는요구르트(2.) 498.1/21.6/69.9/2.4</p>
3/21(잔반 없는 날)	3/22	3/23(잔반 없는 날)	3/24	3/25
<p>귀리밥 들깨시락국(5.6.13.) 돈육매추리알조림 (1.5.6.10.12.13.) 김치볶음(5.9.13.) 코다리강정 (2.5.6.12.13.) / 사과 552.9/34.7/196.1/3.3</p>	<p>흑미밥 순두부백탕(1.5.6.9.13.) 감자채볶음 (2.5.6.10.13.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 카카오슈(1.2.5.6.13.) 525.4/23.3/139/3.9</p>	<p>옥수수알밥 호박스프(2.5.6.13.16.) 양상추샐러드(키위) (1.5.12.13.) 치킨케틀릿 (1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) / 배 479.4/22.7/41/1.3</p>	<p>팔밥 콩나물국(5.6.13.) 편육(5.6.9.10.13.) 유기농상추쌈(5.6.13.) 양파부추무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 440.8/24.2/117.2/3.4</p>	<p>차조밥 영양갈비탕 (5.6.8.13.16.) 콩나물무침(5.) 이면수카레구이 (2.5.6.13.16.) 겉절이김치(9.13.) 495.9/26.8/61.9/6.6</p>
3/28	3/29	3/30	3/31(잔반 없는 날)	
<p>스파게티 (1.2.5.6.12.13.16.) 과일샐러드(1.2.5.13.) 깍두기(9.13.) 쿠키번(1.2.5.6.13.) 마시는요구르트(2.) 671/18.9/203/2.3</p>	<p>기장밥 참치김치찌개(5.9.13.) 올방개육김무침 (5.6.13.) 떡볶고기(5.6.13.16.) 깍두기(9.13.) 452.4/23.5/60/2.8</p>	<p>귀리밥 꽃게탕(5.6.8.) 참나물무침 우리쌀만두탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.14.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) 585.5/21.3/123.7/6.8</p>	<p>치킨마요덮밥 (1.5.6.9.13.15.) 팽이버섯된장국(5.6.13.) 피클(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 또띠아피자 (2.5.6.10.12.13.16.) 512.4/27.3/251.6/3</p>	

▶ 원산지표시: 본교에서 사용하는 식재료의 원산지에 관한 내용입니다. (영양량 표시는 학교홈페이지 확인)

구분	쌀/밥/떡/공지	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	우렁	고등어	명태(동태/코다리)	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어	아귀	쭈꾸미	콩(두부/콩국수/콩버찌)
원산지	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	러시아산	중국산	국내산	국내산	중국산	수입산	국내산	수입산	국내산

*알레르기 유발식품 표시

1 난류	2 우유	3 메밀	4 땅콩	5 대두	6 밀	7 고등어
8 계	9 새우	10 돼지고기	11 복숭아	12 토마토	13 아황산염	14 호두
15 닭고기	16 소고기	17 오징어	18 조개류(전복, 홍합, 굴)	19 잣		

★ 기타 표기되지 않은 식품으로 인한 알레르기가 있는 학생은 지축초 홈페이지 주간식단계획을 참고해주세요.

지 축 초 등 학 교 장



우리학교 급식운영 계획

◆ 친환경 식재료 사용

- 친환경보조금 지원으로 '일부 품목'을 제외한 **농산물은 모두 친환경식재료**를 사용.
우수식재료를 활용한 건강급식 제공 예정
(*일부 품목 : 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령기준에 의거 일반 및 수입품 사용)

◆ 급식식단 작성계획 (영양기준 포함)

- 학교급식법령을 준수하여 작성
- 열량 : 579kcal, 단백질 13.54g 칼슘205~246mg 기준
단, 본교의 지역적인 여건을 감안하여 조정 실시
- 다섯가지 기초 식품군을 모두 포함
- 양질의 단백질 식품이 한 종류 이상 포함
- 기호도가 떨어지는 녹색 채소를 반드시 포함시켜 아동들에게 부족한 영양소가 없도록 짜여 짐.
- non GMO 식물성 기름 사용

주식은 콩, 조, 수수등 기타 잡곡을 약 4~7%를 포함한 혼식을 원칙으로 짜여짐.

- 기타 사항
 - 일품요리를 주1회 정도 제공
 - 보조식(과일, 떡 등)은 주2-3회 제공
 - 우유급식 : 코로나 19 확산 방지를 위해 잠정 중단

◆ 2022학년도 급식비결정사항

구 분	급식비	산 출 내 역		
		식품비	운영비	인건비
2022	2760	2,440	320	-
비율		88.4%	11.6%	-

- 교직원 : 3,800원
(교직원은 교육청 및 지자체 지원 해당 없음)

◆ 우수식재료 보조금 지원 현황

- 친환경농산물 : 1인1식당 340원 지원(학생만)
- 고양시 G마크쌀 친환경쌀 보조금지원 : 경기미-정부미(차액 지원)
- 경기도 G마크 우수 축산물 지원 : 우수축산물 공급가로 지원

◆ 식재료의 구체적인 품질기준 및 완제품 사용

- 법령에 따른 식재료품질기준 준수 이행
- 학교급식법 제16조 및 학교급식법 시행규칙의 식재료의 품질관리 기준을 준수

● 기타 우리학교 식재료 관련사항

- 쌀은 고양시 G마크쌀 혹은 친환경쌀 사용
- 축산물(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등)은 100% 국내산 1등급 사용
(수급사정에 따라 2등급 사용 가능)
- 수산물(멸치, 미역, 다시마, 건파래, 삼치, 꽂치, 오징어, 조개 등)은 국내산 사용원칙
단, 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령이 정한 기준에 맞는 원양산 또는 수입산을 일부 사용할 수 있음
- 공산품은 가급적 HACCP인증된 제품 사용하고 재료는 예산의 범위 내에서 가급적 국내산으로 하나 수입산을 사용할 수 있음.
- 김치류는 재료 100%국내산을 사용하는 것을 납품 받는 것으로 함.

◆ 식품 알레르기

식품의약품안전처는 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합) 등 18개 식품이 든 가공식품에 대해 이를 라벨에 의무적으로 표기하도록 했습니다.

학교급식에서 식품알레르기가 있는 학생은 미리 담임선생님께 말씀드려 주의하도록 하며, 매주 학교홈페이지를 통해 '주간식단계획' 과 '학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제' 를 통해 확인할 수 있도록 부탁드립니다.

- 급식실 구성원 : 영양교사, 조리사, 조리실무사 7명. [총 9 명]
- 운영방식 : 식당배식
- 조리시 화학조미료를 사용하지 않음
- 영양적으로 균형 잡힌 식사를 제공하여 학생들의 건강을 위해 최선을 다하겠습니다.