

2021년 3월 서촌초등학교

즐거GO, 맛있GO, 기다려지는 서촌초 급식시간
: 학교급식은 먹고 싶은 만큼 먹는 것이 아니라
골고루 먹는 식사입니다.



월요일 1일	화요일 2일	수요일 3일(위탁급식)	목요일 4일(위탁급식)	금요일 5일(위탁급식)										
		보리밥 우렁된장찌개(5.6.13) 돈사태갈비찜(5.6.10.13) 달걀말이(1.5.13) 총각김치(6.9.13) 비피더스(2.13)	참쌀밥 카레라이스(2.5.6.10.13) 치즈떡볶이(2.5.6.13) 김말이튀김(5.6.13) 실곤약사과무침(5.6.13) 포기김치(6.9.13)	현미밥 건새우아욱국(5.6.9.130) 소고기메추리알조림 (1.5.6.13.16) 취나물볶음(5.13) 총각김치(6.9.13) 유기농요구르트(2.13)										
8일	9일	10일	11일	12일										
차조밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 닭원두반장구이 (5.6.12.13.15.) 느타리당면볶음(5.8.13.) 배추김치(9.13.) 초코케익(1.2.5.6.13.)	귀리밥 육개장(1.5.13.16.) 어묵메추리알조림 (1.2.5.6.10.13.16.) 훈합멸치조림(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 딸기	발아현미밥 황태무국(1.5.13.) 햄버거스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 시금치들깨무침(5.) 배추김치(9.13.) 사과	현미밥 순두부찌개 (1.2.5.9.13.18.) 쇠불고기(5.13.16.) 달래오이무침(5.13.) 깍두기(9.13.) 유기농바나나	차돌깍두기볶음밥 (2.5.9.10.13.16.18.) 팽이버섯된장국(5.13.) 배추김치(9.13.) 토마토소스떡피자 (2.5.6.12.13.16.) 한라봉										
15일	16일	17일	18일	19일										
콩나물밥(5.13.16.) 두부부추된장국(5.13.) 닭다리오븐구이 (2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 청포도+방울토마토(12.)	잡곡밥(5.) 낙지쇠고기무맑은탕 (5.6.16.) 두부조림(5.6.13.) 삼색나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 사과	보리밥 아욱된장국(5.6.13.) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.) 쫄면한어묵전 (1.5.6.10.13.15.16.) 연근꿀강정(2.5.6.13.) 오이김치(9.13.)	흑미밥 근대된장국(5.13.) 포크커틀렛 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 포크커틀렛소스 (1.2.5.6.12.13.16.) 쫄면야채무침 (1.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.),배	율무밥 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.12.13.16.) 삼치엿장조림 (2.5.6.13.) 숙주나물무침(5.13.) 김자반(13.) 깍두기(9.13.)										
22일	23일	24일	25일	26일										
녹두밥 잔치쌀국수(부식) (1.5.13.) 안동찜닭(2.5.8.13.15.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 파인애플	비빔밥 (볶음고추장, 마더간장) (5.13.16.) 현미누룽지탕 계란후라이(1.5.) 백김치(9.13.) 유기농요구르트후르츠라 이타(2.5.11.13.)	기장밥 얼갈이배추국(5.13.) 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 사과오징어초무침 (5.13.17.) 총각김치(9.13.) 과일스틱젤리(5.13.)	발아현미밥 김치전골(5.9.13.16.) 훈제달걀장조림(1.5.13.) 마카로니샐러드 (1.2.4.5.6.10.13.) 표고버섯감자채볶음(5.13.) 깍두기(9.13.)	귀리밥 쇠고기무국(5.13.16.) 해물파전 (1.2.5.6.9.13.17.18.) 녹두묵무침(5.13.) 배추김치(9.13.),배										
29일	30일	31일												
보리밥 황태순두부국(1.5.13.) 오리훈제볶음 (1.5.6.13.) 오이지무침(13.) 배추김치(9.13.) 유기농바나나	발아현미밥 뼈감자탕(5.10.13.) 날치알달걀찜(1.13.) 도라지진미채볶음 (5.13.17.) 석박지(9.13.) 고구마무스피자 (1.2.5.6.13.)	차수수밥 어묵국(1.5.6.9.13.16.) 목살찜스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.) 콩가루드레싱샐러드 (1.2.5.12.13.) 깻잎찜(9.13.) 파인애플												
쌀(햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
국내산	국내산	국내산(국내산 한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
잡곡 및 참쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용														

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용

▶알레르기 정보

1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두
15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣은 식단표에 표시하였으니 해당 아동이 주의할 수 있도록 참고
해 주십시오.

▶ 학교급식 식재료 원산지과 영양량 표시 등 급식에 관련된 사항은 학교홈페이지 - 영양소식에 게시하고 있습니다.

▶ 그 밖의 급식과 관련된 사항은 급식관리실 (☎ 070-7014-4017)로 연락 바랍니다.

2021학년도 학교급식 운영안내

만물이 소생하는 희망찬 새 봄을 맞아 학부모님 가정에도 평안이 깃드시길 기원합니다. 자녀의 새 학년 새 학기를 맞이하여 학부모님께 학교운영위원회의 심의를 통과한 2021학년도 학교 급식 운영에 관한 사항을 안내드리오니 참고하시기 바랍니다. 아울러 본교에서는 학생들의 올바른 식사예절과 우수한 학교 급식의 제공으로 학생들의 올바른 인성 함양과 균형 잡힌 신체발달을 도모하기 위해 노력하고자 하오니 많은 참여와 격려 부탁드립니다.

☞ 2021학년도 급식비는 이렇게 결정되었습니다. 단위(원)

구분	학생급식비	유치원급식비
식품비	2,600	3,360
운영비	300	
인건비	650	
합계	3,550	3,360

※ 학생무상급식비☞ 3,550원/1식

※ 유치원무상급식비☞ 3,360원/1식

☞ 학교급식은 이렇게 구성 · 운영됩니다.

본교 영양기준량

구분	열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(R.E)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
평균 필요량	596±10%	14.1	120.7	0.23	0.26	16.7	206.2	2.63
권장 섭취량			172.5	0.28	0.32	21.2	248.8	3.37

- 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다. 본교 자체 기준량의 ±10%범위에서 탄력적으로운영하되 식단의 다양성과 학교 실정을 반영하여 균형적인 식단을 제공하고자 합니다.
- 주식은 국내산 친환경쌀과 찰쌀, 잡곡을 혼식하여 제공합니다.
- 화학조미료 등의 식품첨가물은 사용하지 않으며 다시마, 멸치, 표고버섯, 새우 등의 천연재료를 이용하여 조리하고 있습니다.
- 육류는 국내산 사용을 원칙으로 하며 한우 1등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭·오리 1등급이상, 계란은 1등급 무항생제란을 사용합니다.
- 농·수산물을 국내산 사용을 원칙으로 하되, 수급이 불가능하거나 단가가 맞지 않을 경우 수입산을 사용하고, 공산품 식재료는 HACCP인증을 받은 제품을 주로 사용합니다.
- 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 자제하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 다양한 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.
- 식재료 검수는 매일아침 신선도와 온도를 체크하고 품질을 확인합니다.
- 나트륨 저감화를 위하여 국과 찌개를 일정한 염도(국:0.5%, 찌개:0.6%)로 제공합니다.

건강하려면 학교급식이 최고예요!