



가 정 통 신 문

(학생안전부 제 2021-107호 ☎031-490-4864)

학교비전

배움의 즐거움으로 꿈을
찾아가는 행복한 학교

2021년 7월 식단 및 교육자료(영양, 위생)

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>와우~~축하해요 6월 잔반 '일 30Kg 이하' 4번 달성!!! (6.2/ 6.9/ 6.16/ 6.23) 7월 중, 많은 학생이 선택한 '구슬 아이스크림'이 후식으로 제공됩니다^^ 3,2학년 : 7월 6일(화) 1학년 : 7월 7일(수)</p>		<p>[학생회 추천 메뉴] 7.1: 스파게티 7.7: 비빔밥 7.9: 돼지갈비찜 7.14: 초코우유 [학생개별희망메뉴] 돈가스, 미역국, 불고기, 김치볶음 등 반영</p>	<p>1 *스파게티 (1.2.5.6.12.16.) *오이피클(13.) *깍두기(9.) *사과당근주스(5.13.) *마늘바게트빵 (2.5.6.13.) 759.9/21.6/294.1/2.8</p>	<p>2 *통밀밥(6.) *닭곰탕 *알감자조림(5.6.) *비름나물(5.6.18.) *깍두기(9.) *딸기파이(1.2.5.6.13.) *아이스홍시 769.4/24.7/177.4/3.7</p>
<p>5 *귀리밥 *꽃어묵국(5.6.9.) *근대양배추쌈/저염쌈장(5.6.) *돈육버섯불고기(5.6.10.) *배추김치(선택)(9.) *오이김치(9.) *대추방울토마토(12.) 716.6/44.2/266.9/5</p>	<p>6 *혼합잡곡밥(5.) *시금치된장국(건새우)(5.6.9.13.) *훈제오리오븐구이(머스터드)(1.5.) *부추생채 *김구이 *배추김치(9.) *참외 847.4/37.4/236.5/6.1 * 2.3학년 아이스크림</p>	<p>7 *열무보리비빔밥/쇠고기약고추장(1.5.6.16) *미소유부된장국(5.6.) *배추김치(선택)(9.) *우리밀 초코칩쿠키(1.2.6.) *수박 771.3/22.6/242.2/4.3 * 1학년 아이스크림</p>	<p>8 *보리밥 *쇠고기당면국(5.6.8.) *참나물무침(5.6.) *치킨커틀렛(1.5.6.) *배추김치(9.) *파인애플 689.3/30.8/178/3</p>	<p>9 *차수수밥 *순두부찌개(1.5.6.9.10.) *돼지갈비찜(5.6.10.13.) *비름나물(고추장)(5.6.) *깍두기(9.) *대추방울토마토(12.) 809.7/44.4/260.5/4.5</p>
<p>12 *차조밥 *꽃어묵국(5.6.9.) *오이맛살겨자채 *김치삼겹살볶음(온두부)(5.6.9.10.) *김자반(13.) *수박 747.1/33.5/343.3/5</p>	<p>13 *현미밥 *쇠고기미역국(5.6.16) *명태조림(5.6.7.13.) *모듬과일&요르트드레싱(1.2.5.6.12.13.) *쫄갓두부무침(5.6.) *배추김치(9.) 696.9/32.8/218.8/3.4</p>	<p>14 *닭칼국수(5.6.15.) *배추김치(수)(9.) *도넛(1.2.5.6.13.) *수박 *초코우유(2.) 732.3/26/230.6/2.7</p>	<p>15 *완두콩밥 *건새우아욱된장국(5.6.9.) *깻순나물(5.6.) *돈가스와 과일소스(1.2.5.6.10.12.) *배추김치(9.) *자두 773.1/35.3/425.6/4.3</p>	<p>★ 알레르기정보 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.잣</p>

★ 식재료의 원산지

한우 1등급/ 한돈 1등급/ 김치 국산 /닭고기, 달걀 1등급, 무항생제/ 쌀(잡곡): 시흥쌀, 친환경, 무농약/ 수산물(국내산): 삼치, 오징어, 바지락, 홍합, 새우, 국멸치, 다시마, 전복(수입: 북어채, 명태, 가자미, 낙지)



[온라인on-line 급식공개]

조남중 6월 급식이야기 <https://youtu.be/mFC9AmgDSYQ>

★ 위 식단은 학교와 물가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다



학교급식은 특정 다수(성장기학생)에게 계속적인 식사를 공급함으로써 학생의 성장과 발달, 영양균형에 영향을 미칠 수 있는 평생의 올바른 식습관을 갖게하는 **‘교육적 차원의 식사모델’**입니다

1. 조남중 식재료 개선		
이 전	개선 후	비고
냉동식품 구입 냉동돈가스, 냉동 탕수육 냉동 닭강정, 냉동 함박 스테이크등 튀김류일체 냉동식품 구매> 재가열급식	직접 만들어요~~ 탕수육, 돈가스, 떡갈비, 치킨강정, 생선튀김 등 각종 튀김류 직접 조리	냉동식품 가격 높음 (여기서 발생하는 차액으로 다른재료 전부국산사용가능)
수입원료 사용 (밀가루, 참기름, 참깨, 전분 당면.	국산 (우리밀, 국산참기름, 참깨, 국산전분, 국산 찹쌀가루 등)	
수입원료 장류 사용 (유전자조작식재료혼입가능)	전통장류(국산) (non-gmo)	
화학적추출 유지사용 (공정중 발암물질발생 가능성) (수입대두원료 콩기름 등)	압착유지(카놀라유, 현미유)	
과일급식 주1~2회 (포장과일 급식)	과일급식 주 5회 (신선과일 직접 깎아서 제공)	정부권장/청소년급식에 매일과일급식(비타민,칼슘)
부분적 친환경 식재료 사용 두부-원료수입/녹두묵-중국산 등	90% 이상 친환경 식재료 사용 중 두부, 콩나물, 숙주, 녹두묵 전부국산	

2. 조남중 식사의 구성 중 고려하는 요소
1. 학생의 기호를 고려하여, 싫어하는 채소 반찬은 조금 , 육류는 많이 제공 하고, 부족한 채소류는 과일 로 대체공급합니다, 2. 주요리, 부찬 등의 염도는 따로 제한하지 않으나 국의 염도는 0.7이하로 제한합니다/(정부권장 0.7이하) 국의 염도를 제한할 때 가장 효과적으로 나트륨섭취를 낮출 수 있기 때문 입니다(단 여름철 땀 등으로 염분보충이 필요할땐 국의 간을 좀더 조정합니다) * 냉동식품 제한 및 나트륨저감화를 해야 하는 이유 1. 2차 성장의 시기에 인스턴트의 합성첨가물(포장재의 환경호르몬)은 성호르몬의 불균형 등을 초래함 2. 단맛, 짠맛은 각종 성인병의 원인, 최근에는 젊은층에서도 성인병 발생률 높아짐

▲ 식품의약품안전처 영양정책과 홈페이지를 (<http://nutrition.kfda.go.kr>)를 참고 하시면 연령층에 따른 쉽고 재미있게 구성된 영양표시(플래쉬로 구성)를 보실 수 있습니다.(만화이야기 출처 _식약처)