



# 가정통신문

## 4월 식단표 및 영양소식지



<http://www.gaon21.ms.kr/>

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (급식실) 031-365-8285

담당 : 예체건강부

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
1 생일축하의 날	2	3 수다날	4	5
차조밥 바지락미역국(5.6.18) 등갈비김치찜(5.9.6.10.13) 김지채볶음(5) 총각김치(9.13) 딸기크림치즈떡(2.5.6)	발아천미밥 돼지순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 섞박지(9.13) 멜론	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13) 닭갈파국(1.5.6.13) 단호박치즈고로케(1.5.6.12) 진미채고추장볶음 (1.5.6.13.17) 나박김치(9.13) 음료(머스캣코코)	혼합잡곡밥(5) 닭개장(5.6.15) 연어스테이크(1.5.13) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 백김치(9.13) 참외	흑미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 돼지고기두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 들깨느트리버섯볶음(5) 섞박지(9.13) 나무시탕탕케이크(1.2.5.6)
8	9	10	11	12
찰옥수수밥 맑은콩나물국(5.6) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 막국수(3.5.6.13) 동치미(9.13) 초코칩쿠키(1.2.5.6)	찹쌀밥 닭다리삼계탕(15) 돼지고기김치전 (1.5.6.9.10) 건파래볶음(5.13) 섞박지(9.13) 떠먹는요구르트(2)	22대 국회의원선거	기장밥 돼지갈비김치찌개 (5.6.9.10.13) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13) 속주맛살무침(1.5.6.8) 총각김치(9.13), 오렌지	차수수밥 우렁된장찌개(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장(5.6) 김부각(5.6) 배추김치(9.13)
15	16	17 수다날	18	19
흑미밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 닭봉굴소스구이 (5.6.13.15.18) 새우맛연근튀김&초간장 (5.6.9.13) 깻갓두부무침(5.13) 배추김치(9.13)	찰옥수수밥 얼갈이된장국(5.6) 돈육버섯불고기 (5.6.10.13) 꼴뱅이채소무침 (5.6.13.17) 총각김치(9.13) 와플&생크림(1.2.5.6)	나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.13.15.18) 양지쫄국수(5.6.15.16.18) 통새우짜조&소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9.13) 한라봉주스(13)	보리밥 육개장(1.5.6.13.16) 피자떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13) 새우달걀찜(1.9.13) 배추김치(9.13) 우리쌀식혜	현미찹쌀밥 김치콩나물국(5.6.9) 햄프시드미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15) 도라지오이무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 그릭요거트&블루베리(2)
22	23	24 수다날	25	26
차수수밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13) 단호박고구마念佛(1.5.13) 총각김치(9.13) 양평요구르트(2)	기장밥 감자수제비국(5.6) 오리불고기(5.6.13) 오이부추무침(13) 배추김치(9.13) 청사과에이드	문어술밥(5.6) 팽이미소국(5.6) 햄지짐이(1.2.5.6.10) 오이지무침(13) 김구이 깍두기(9.13)	보리밥 북어맑은국(1.5.6) 닭볶음탕 (5.6.12.13.15) 청포묵무침(5.6) 깍두기(9.13) 대파크림치즈파이 (1.2.5.6)	현장체험학습
29	30			
클로렐라밥 매운어묵국(1.5.6.13.17) 수제 햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 그린샐러드&키위소스 (1.2.5.6.12.13) 포테이토치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9.13)	흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 오리훈제&머스터드 (1.2.4.5.6.13) 부추샐러드&무쌈(13) 배추김치(9.13) 짜먹는젤리(5)			

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공 품	가자미	오징어, 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 찹쌀 콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 찹쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내 산	미국/ 러시아	국내산	베트남	국내산	국내 산	국내산	친환경 제품

알레르기 유발식품 표기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 학교 사정과 물가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

★ 식단 영양량표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.

★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. ([국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움](#))

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

★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일 등)은 유동적으로 제공됩니다.

★ 4월 급식일수는 20일입니다.

# 우리학교 급식운영 계획

## 친환경 무상급식 실시

- 친환경 우수농산물 학교급식 지원사업 참여로 ‘일부 품목’을 제외한 **농산물은 친환경 식재료를 사용**.
- 경기도 G마크 우수축산물(친환경 무항생제)을 사용하며, 우수식재료를 활용한 건강급식 제공 예정.  
(\*일부 품목: 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령 기준에 의거 일반 및 수입품 사용)
- 시흥 햅토미(쌀) 학교급식 지원 참여
- NON-GMO 가공식품 차액 지원 사업 참여(국간장, 진간장, 된장, 고추장 등)

## 급식식단 작성계획 (영양기준 포함)

- 학교급식법령을 준수하여 작성
- 영양관리기준량

열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E)	비타민B1 (mg)	비타민B2 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
756.8	19.2	168.4	0.3	0.37	23.5	255	3.8

- 기타 사항
  - 매주 수요일을 “수다날”로 지정하여 **일품요리** 제공
  - 나트륨 저감화를 위해 **염도계(0.5~0.6%기준)**를 이용하여 건강한 급식 제공
  - 매월 첫째주 첫날에 **생일축하의 날** 운영

## 2024학년도 무상급식비 결정사항

- 교특(교육청) 57.03% + 시군(지자체) 42.97%

구 분	급식비	산 출 내 역	
		식 품 비	운영비
학생	4,370	3,930	440
교직원	5,630	5,190	440

- 교직원은 교육청, 경기도 및 지자체 지원 해당 없음

## 식재료의 구체적인 품질기준 및 완제품 사용

- 법령에 따른 식재료품질기준 준수 이행
  - 학교급식법 제16조 및 학교급식법 시행규칙의 **식재료의 품질관리 기준을 준수**
- 기타 우리 학교 식재료 관련사항
  - 학교급식에는 시흥시청의 지원을 받아, 2023년에 생산된 친환경 햅토미를 사용
  - 농산물: 2024학년도 경기도 친환경 농산물 학교급식 지원사업 참여로 불가피한 경우를 제외하고는 인증 농산물 및 친환경 농산물로 사용.
  - 육류
    - 2024학년도 경기도 우수축산물 학교급식 지원사업 참여로 G마크(무항생제) 우수축산물을 사용.
  - 공산품: 가급적 HACCP인증된 제품 사용하고, 재료는 예산의 범위 내에서 가급적 국내산으로 하나 수입산을 사용할 수 있음.
  - 수산물(멸치, 미역, 다시마, 건파래, 삼치, 꽁치, 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)
  - 김치류: 국내산 재료 100%를 사용하는 것을 납품 받는 것으로 함.

## ★급식실 이용 방법★

- 급식실에 오기 전 손 씻기와 손 소독을 한 후 들어온다.
  - 본인 자리에 착석 하여 밥을 먹는다.
  - 친구들과 떠들거나 음식을 나눠 먹지 않는다.
  - 급식을 다 먹은 후에는 뒤에 앉을 친구들을 위해 바로 자리를 비운다.
  - 급식실에서는 뛰거나 친구들과 장난치지 않는다.
- 본교 홈페이지에서 영양상담을 운영하고 있으니 많은 활용 부탁드립니다.**  
(비만, 편식, 식품알레르기, 저체중, 당뇨, 고혈압 등 식사조절이 필요한 학생, 학부모, 교직원)

2024. 4. 1.

시흥가온중학교장[직인생략]