



# 2023학년도 3월 식단예정표

학생안전체육부  
☎ 070-4706-1862

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.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. <b>특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.</b>													
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. 주별 식재료원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.													
	쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기 /가공품	낙지/ 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부,콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산, 중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산 (캔)
<b>Mon</b>		<b>Tue</b>		<b>Wed</b> 수요일은 다 먹는 날		<b>Thu</b>		<b>Fri</b>						
				1일		2일		3일 <3월 3일은 삼겹살 데이>						
				삼일절		김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 달걀파국(1.5.6.13.) 공룡치킨샐러드(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 새학기 맞이 깡충쿠키(1.2.5.6.)		발아현미밥 바지락된장국(5.6.13.18.) 우리한돈삼겹구이(10.) 콩나물파채무침(5.13.) 반달무쌈&쌈장(5.6.13.) 배추김치(9.)						
6일 <3월 생일 축하의 날>		7일		8일		9일		10일						
오색쌀밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 봄나물초고추장무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.)		기장밥 오징어무국(5.6.13.17.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 게맛살곤약냉채(1.5.6.8.13.) 총각김치(9.) 짜먹는요거트(2.)		매화스밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 앵그리어묵국(1.5.6.13.) 문어소떡(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.) 사과♥망고주스(13.)		차수수밥 삼색용심이만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 크리미어니언연어구이(1.2.5.6.13.) 감자채볶음(2.5.6.10.18.) 오이김치(9.) 한라봉		귀리밥 팽이된장국(5.6.) 치킨커틀렛(1.2.5.6.15.) 쫄면무침(5.6.13.) 배추김치(9.)						
13일		14일		15일		16일		17일						
녹두밥 두부명란찌개(5.6.16.) 분모자간장찜닭(2.5.6.8.13.15.18.) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.13.) 오이김치(9.) 그린키위		보리밥&소고기약고추장(5.6.13.16.) 감자수제비(5.6.) 새송이버섯떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.) 무라벨마시는요거트(2)		숙성카레덮밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 돈가스샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.18.) 참깨드레싱샐러드(1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 오렌지주스(13.)		칼슘찜쌀밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.) 고등어레몬구이(7.) 청포김무침(1.5.6.13.) 섬박지(9.) 우유투김(2.5.6.)		간장달걀밥(양념장)(1.5.6.) 콩나물맑은국(5.6.13.18.) 닭다리바베큐(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.)						
20일		21일		22일		23일		24일						
율무밥 쫄면장국(5.6.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 고르곤졸라피자(2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 바나나		녹차칼슘밥 설렁탕(5.6.13.16.) 싸먹는오리고기(2.5.6.10.13.16.) 양파부추무침(13.) 총각김치(9.) 수제딸기라떼(2.13.)		김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 맑은장국(1.5.6.9.13.16.) 고추장떡볶이(1.5.6.13.) 롱김말이(1.5.6.10.16.) 배추김치(9.)		발아흑미밥 소고기무국(5.6.8.9.13.16.) 닭다리살스테이크(5.6.13.15.18.) 오징어미나리초무침(5.6.13.17.) 깍두기(9.) 살구주스		잔치국수(밥)(1.5.6.9.13.16.) 버터플라이새우(1.2.5.6.9.18.) 꼬들무장아찌무침(13.) 배추김치(9.) 사과						
27일		28일		29일		30일		31일						
곤드레나물밥(5.6.13.16.) 소고기콩나물국(5.6.13.16.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 산채메밀전병(1.2.3.5.6.10.16.18.) 나박김치 블루베리그레놀라요거트(2.5.6.13.)		가바쌀밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.16.17.18.) 동파육(5.6.10.13.18.) 청경채버섯볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 골드파인애플		토마토스파게티(밥)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 또띠아소시지롤(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 황도샐러드(1.2.5.11.12.13.) 오이피클(13.) 깍두기(9.)		혼합잡곡밥(5.) 닭개장(5.6.15.16.) 스마일함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 견과류멸치볶음(4.5.6.13.14.) 봄동겉절이 초코우유(2.)		옥수수쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 허니간장치킨(2.5.6.12.13.15.16.18.) 시금치들깨무침(5.6.) 오이김치(9.) 치즈볼(1.2.5.6.)						



# 3월 영양소식지(학교급식운영 계획)

## 1. 학교급식은?

- 자라나는 청소년에게 균형 있는 식사를 제공함으로써 몸과 마음이 건강하게 자랄 수 있도록 도와주며, 국민 식생활개선의 모범이 될 수 있는 교육입니다.

## 2. 학교급식의 영양관리

가. 2023학년도 본교 영양기준량에 맞춰 식단을 작성합니다.

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	티아민 (비타민B <sub>1</sub> )(mg)	리보플라빈 (비타민B <sub>2</sub> )(mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
필요량	748.83	19.07	167.64	0.31	0.36	23.62	249.43	3.81
권장량			233.65	0.38	0.45	30.49	306.86	4.94

\*산정방법: 학년별 남, 여 학생수와 교직원 남,여 수에 의거하여 산출

나. 가급적 자연식품과 계절식품을 사용하고, 다양한 조리방법을 활용합니다.

다. 나트륨 저감화를 위해 **염도계(0.6~0.7%)**를 이용하여 짜지 않은 건강한 급식을 제공할 예정입니다.

라. 매주 수요일은 다 먹는날(저탄소 녹색성장 실천을 위한 잔반 줄이기 운동)로 지정하여 일품요리를 제공합니다.

마. 이벤트 식단(생일 축하의 날, 향토 음식 체험의 날, 세계음식 체험의 날 등)을 운영합니다.

## 3. 학교급식의 경비

가. 2023학년도 1인 1식 무상급식비 4,220원, 지원일수 185일(지원일수는 학사일정에 따라 변동 가능)

구분	급식비 예정액(원)	산출내역 (1인 1식 단가 / 1일)	
		식품비	운영비
2023학년도	4,530	4,060	470

나. 교직원 1인 1식 급식비

4,530원(무상급식비) + 960원(자치단체지원금, 물가상승분)= **5,490원**

## 4. 학교급식 식재료의 구체적인 품질기준 및 완제품 사용

쌀	시흥시 친환경 햅토미 사용(수확연도로부터 1년 이내의 것 사용)
농산물	2023 경기도 친환경농산물 학교급식 지원사업참여로 부득이한 경우를 제외하고는 인증농산물 및 친환경농산물 사용
축산물	2023 경기도 우수축산물 학교급식 지원사업 참여로 G마크(무항생제) 우수축산물 사용
수산물	시흥시 수산물 공동구매 사업 참여로 국내산 사용원칙 (부득이한 경우 법령이 정한 기준에 맞는 원양산 또는 수입산을 일부 사용할 수 있음)
공산품	HACCP 인증된 제품 사용, 공산품 중 일부 가공식품은 시흥시 공동구매 사업참여제품 사용 (가급적 국내산을 우선 사용하나 부득이 수입원재료를 사용할 경우 우수제품으로 선택)
김치	HACCP 인증 업체 제품, 국산 재료 사용하여 제조한 김치 사용
학교급식법 제16조 및 학교급식법 시행규칙의 식재료 품질관리 기준을 준수.	

2023년 2월 27일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]