가 정 통 신 문

주소: 경기도 고양시 덕양구 대덕산로 111번지(덕은동)

제 2022 - 85 호

담당: 식생활교육관

☏ 031-994-6941

2023년 3월 영양소식지 및 예정식단표

▷ 2023년도 학교급식 안내 ◁

1. 본교의 무상급식 지원 단가
   - 중학교는 학생수 201명(301명) 이상인 경우 학생 1인 **1식 4,530원(4,420원)** 지원됩니다.(우유는 제외)
   - 1식 단가 중 **식재료비는 4,060원(3,980원)** 사용 예정
2. 연간 급식일수(예정)
   - 무상급식경비 연간 최대 지원기준 **185일**로 계획
3. 우유급식은 3월 중 희망 조사 후 2/3 이상 희망 시 4월부터 실시
4 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성
   ※ 본교 영양기준량 (학교급식 원산지 및 영양량, 식품 알레르기 안내 학교홈페이지에 탑재)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (㎎)		철 (㎎)	
		평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
757.22	19.31	248.50	305.50	3.7	4.84

5. 본교 급식에서는 다시마, 멸치, 무, 양파, 새우, 꿀, 매실, 사과, 배, 파인애플 등 천연재료로 맛을 냅니다. 유전자재조합식품(GMO) 제외 등 안전하고 질 좋은 식재료를 사용하기 위하여 노력하고 있습니다.
6. 식자재 공급

품목	계약방법	비고
공산	매달 수의계약 또는 eat를 통한 입찰계약	수의계약(2천만원 이내) :(고양)학교급식지원센터 2천만원 이상 입찰
축산물	매달 eat를 통한 수의계약	고양축협 (우수축산물지원사업 참여)
쌀,수산		(고양)학교급식지원센터 (안전한 식재료 공급)
농산,김치		경기도친환경급식센터 (친환경 지원사업 참여)

7. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP 자동화 시스템을 적용
8. 수다날(수요일은 다 먹는 날 : 잔반 줄이기 및 편식교정)
   - 매주 수요일< 수다날 >을 운영하여 음식의 소중함을 알고 감사한 마음으로 다양한 식품을 골고루 섭취하도록 지도하고 있습니다.
9. 생일축하의 날(매월 1회 운영)
   - 매월 < 생일 축하의 날 >을 운영하여 미역국과 함께 생일 식단을 제공합니다.
10. 당류, 나트륨 저감화 식단 운영
   - 당류 저감화를 위해 단순당인 설탕을 적게 사용하고 사과, 매실, 파인애플, 꿀, 조청, 배, 레몬 등을 사용하여 맛을 냅니다.
   - 나트륨 저감화를 위해 저염식단을 제공합니다.
   국(염도계 사용): 교육청 권장염도 0.5 ~ 0.8%
11. 아파서 밥을 못 먹는 학생은 담임선생님께 10시까지 알려주세요. <누룽지숭늉 이나 죽> 급식을 제공합니다.
12. 영양상담실 운영(급식실 문의: ☎ 031-994-6941)
   - 학교홈페이지 급식게시판과 급식실에서는『영양상담실』을 운영하고 있습니다.

▷ 식품 알레르기 이해하기 ◁

식품알레르기란?

식품으로 인한 면역 과민반응을 의미합니다.

☞ 따라서 식품알레르기가 있는 학생은 식품섭취 시 **알레르기 유발 식품을 먹지 않도록 주의해야 합니다.**

‣ 식품알레르기가 있는 학생은 <학교급식> 섭취 전 << 예정식단표 >>를 확인 후 먹도록 합니다.

(음식명에 번호로 표시)

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

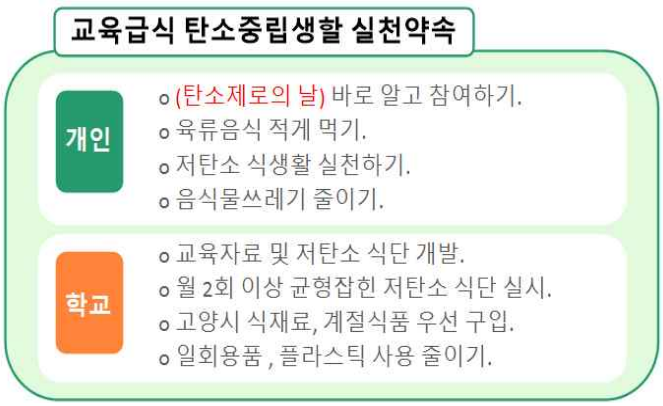
☞ **위의 번호로 표시되지 않은 식품알레르기가 있다면 담임선생님 또는 보건선생님께 이야기하여 < 영양선생님께 전달 > 되도록 해주세요.**

♣ **식품 알레르기 학생을 위하여 구이 김 또는 식품 알레르기 식품이 제거된 식단 및 보조식을 제공합니다. 배식받을 때 영양선생님, 또는 배식지도 해주시는 선생님께 이야기해 주세요. ♣**

▷ 학교급식 탄소중립 운영 안내 ◁

지구 온난화로 초래된 폭설, 폭염, 산불, 태풍 등 이상기후는 지구환경에 대한 위기감으로 높아지고 있습니다. 이에 전 세계적으로 저탄소를 위한 국제사회의 공조가 높아지고, 우리나라도 '2050년 탄소중립'을 위해 각 부처에서 노력 중입니다.

이에 우리 학교 학교급식에서는 '나 다운(down) 탄소 ZERO'라는 캐치프레이즈와 함께 다음과 같은 실천 운동을 추진하고자 합니다. 지속 가능한 건강한 미래사회를 위해 교육공동체가 함께 노력해야 할 때입니다. 많은 관심과 성원 부탁드립니다.



<덕은한강중 ' 탄소중립 생활' 실천편!>

- **(육류음식 적게 먹기) 주 1회 ♡나down탄소ZERO♥의 날을 운영합니다!**
- **(저탄소 식생활 실천하기) 개인컵 텀블러 사용 생활화를 위해 ☆텀블러DAY★를 운영합니다!.**
- **(음식물쓰레기 줄이기) 개인 식사량 조정을 통해 음식쓰레기를 줄이기 위해 자율배식을 시행합니다!**

▷ (3/10) 향토음식체험-서울 ◁

서울은 조선시대의 수도로 600년 이상 내려온 우리나라의 중심지이다. 서울 자체에서 생산되는 산물은 거의 없지만 전국 각지에서 모인 식재료를 다양하게 활용할 수 있어 음식이 화려하고 가짓수도 많다. 예로부터 왕족과 양반 계급이 거주한 지역이니만큼 음식의 격식과 맵시를 중요하게 생각해 모양이 예쁘고 작게 만들어 멋을 낸다. 조선시대 궁중음식이 일반 가정에 많이 전해져 반가 음식이 발달한 것도 특징이다.



▷ **설렁탕**: 뼈가 붙은 고기를 넣고 오랫동안 곤 서울의 명물 음식. 국물 색이 희고 미리 간을 하지 않아 먹을 때 소금 간을 해서 먹는다. 조선시대에는 선농단(先農壇)이라는 곳에서 매년 임금이 직접 농사를 짓는 시범을 보이는 풍습이 있었다. 이때 논을 가는 용도로 쓰던 소를 잡아 푹 끓여 임금부터 신하, 일반 백성까지 골고루 나눠 먹었다. 지금도 직장인의 점심 외식 메뉴 1~2위를 놓치지 않을 만큼 대중적인 음식이기도 하다.



▷ **궁중떡볶이**: 삶아 유장처리 해 놓은 흰떡에 갖은 양념을 한 쇠고기와 여러가지 야채를 섞어 볶은 음식으로 궁중떡볶이는 옛 궁궐에서 왕자와 공주들의 간식과 임금님의 수라상에 올랐다는 떡볶이를 말하는 것으로 고추장을 사용하지 않고 만들었다고 해서 '간장떡볶이' 라고도 한다. 맛이 잡채 맛과 흡사하고, 당면 대신 떡이 들어가 한끼 식사로도 가능하며, 맵지 않아 아이들 간식으로 좋은 음식이다.



▷ **탕평채**: 탕평채는 녹두묵에 고기볶음과 데친 미나리, 구운 김 등을 섞어 만든 묵무침이다. 탕평채라는 이름은 탕탕평평(蕩蕩平平)이라는 말에서 유래한 말이다. 조선시대 영조가 당파에 휘둘리지 않겠다는 의지를 담아 신하들에게 하사했다는 얘기가 전해진다.

[네이버 지식백과] 향토음식과 토속의 맛 (한국, 맛을 찾아 떠나는 여행)
[네이버 지식백과] 궁중떡볶이 [gungjung tteokbokki / Royal Court Rice Pasta] (두산백과 두피디아, 두산백과)

▷ (3/24) 세계음식체험-미국 ◁



▷ **햄버거(hamburger)**: 햄버거는 독일의 지명 함부르크에서 유래된 이름이다. 도시 이름 뒤에 -er을 붙인 햄버거는 "함부르크에서 온 사람이나 물건"을 뜻한다. 햄버거를 언제부터 먹기 시작했는지는 명확하게 알려진 기록이 없으며, 오늘날의 형태의 햄버거를 먹기 시작한 것은 여러 가지 설이 있지만 대략 1880년 이후로 추정된다. 취향에 따라 양상추, 토마토, 양파, 치즈, 피클 등을 빵 사이에 함께 끼워 넣고 토마토 케첩, 마요네즈, 머스터드 등의 소스를 바르기도 한다.



▷ **클램 차우더(clam chowder)**: 클램 차우더는 조개(주로 대합), 절인 돼지고기, 또는 베이컨, 양파, 셀러리, 감자, 당근을 넣고 끓인 미국의 수프 요리이다. 미국 북동부에 정착한 청교도(pilgrim, 필그림)들이 이 지역 인디언들의 영향을 받아 18세기 중반부터 생선과 조개를 이용한 차우더(chowder, 감자를 넣어 걸쭉하게 만든 수프)를 만들어 먹으면서 유래됐다.



▷ **프라이드치킨(fried chicken)**: 중세시대 지중해 유역에서 시작된 닭튀김 요리가 여러 국가로 전해지며 발달하다가 미국으로 전해졌다. 스코틀랜드 이민자들이 전한 튀긴 닭 요리에 아프리카로부터 온 흑인들이 먹던 향신료가 더해져 지금의 프라이드치킨을 탄생시켰다. 지역에 따라 만드는 방법이 달라 맛에 차이가 있을 수 있으나, 잘 만든 프라이드치킨은 바삭바삭한 껍질과 간이 잘 배인 부드러운 속살이 특징이다.



▷ **시저샐러드(caesar salad)**: 시저샐러드는 로메인 상추와 크루통(튀긴 빵조각)에 파르메산 치즈, 레몬즙, 계란, 마늘, 올리브 오일, 우스터 소스 등으로 만든 드레싱을 버무려 먹는 샐러드다. 1924년 이탈리아계 미국인 시저 칼디니(1896~1956)가 개발한 미국 요리이다. 1924년 7월 4일 미국 독립기념일을 맞아 이 레스토랑에 손님이 한꺼번에 밀려들어 샐러드 재료가 부족해졌고, 시저가 주방에 남은 재료를 모아 즉흥적으로 만들어 낸 것이 바로 시저 샐러드다.

[네이버 지식백과] 햄버거 [hamburger] (세계 음식명 백과, 박성연)
[네이버 지식백과] 클램 차우더 [clam chowder] (세계 음식명 백과, 박성연)
[네이버 지식백과] 프라이드치킨 [fried chicken] (세계 음식명 백과, 박성연)
[네이버 지식백과] 시저샐러드 [caesar salad] (세계 음식명 백과, 박성연)

덕은한강중학교 2022년 3월 식단공모 & 영양상담지(이알리미 설문)

학번_____ 이름_____.

1. 내가 만드는 우리 학교 급식 4월 식단(식품비 4,060원대/ 영양을 맞추기 위한 다양한 식재료 사용)

밥_____국_____주반찬_____부반찬_____김치류_____후식_____

2. 1번에 작성한 주반찬의 레시피를 적어주세요!

3. 영양, 식품에 대해 궁금한 점, 상담받고 싶은 것을 적어주세요! (영양 선생님에게 하고 싶은 말을 적어주셔도 됩니다~^^*)

* 학생들이 보내준 소중한 의견을 수렴하여 다음 달 식단에 반영됩니다.^^*/마감일 : 3월 7일 화요일

2023. 3. 2.

덕은한강중학교장(직인생략)

★ 2023년 3월 예정 식단표 ★

영양량 및 원산지 표시

* 식재료 구성에 따라 영양량이 변동될 수 있습니다. 학교홈페이지를 참고해주시기 바랍니다.(영양량 표시는 학교홈페이지▶학교급식▶게시판 확인가능)

쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	계란	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	콩류 /두부류	콩비지
친환경GMP크 고양시	HACCP인증 국내산	한우 무항생제1등급 /국내산	무항생제 1등급/국내산	무항생제 1등급/국내산	무항생제 1등급/국내산	무항생제 1등급	베트남	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 정보

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

식단표 옆에 번호로 표시

* 기타 표기되지 않은 식품으로 인한 알레르기가 있는 학생은 식단을 참고하여 식사하시기 바라며 궁금한 사항은 영양선생님에게 문의 바랍니다.
* ⑬아황산염 : 아황산은 황(黃)을 포함하는 화합물로 파,양파,양배추,멸치 등 천연식품에 널리 분포. 가공&발효식품에도 존재.

★ 환경보호를 위한 개인물통 사용에 동참해주세요! (☆텀블러DAY★에는 급식실에 텀블러 필수 지참! ☆텀블러DAY★에 제공되는 음료는 텀블러를 가지고 온 친구들에 한해 리필해줍니다!)
★ 식중독 예방을 위해 학교급식 외부반출 및 외부음식 반입 금지합니다.
★ 알레르기 제거 식단 및 구이김 제공합니다. (전일 담임선생님께 연락)
★ 아픈 학생에게 죽 급식을 제공합니다. (당일 10시까지 담임선생님께 전달)
★ 식단과 식재료 원산지는 학교 사정과 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2022년 12월 소망트리에 학생들이 적어낸 메뉴와 만족도 조사지에 적은 메뉴 중 28가지를 반영하였습니다!(파란색으로 표시한 메뉴) 급식실에서 운영하는 다양한 이벤트에 적극 참여해 주세요~~^^*

<table>
<tr><td colspan="2">2050 탄소중립을 위한 노력! ♡나 다운(down) 탄소 ZERO♥
나답게, 내가 할 수 있는 탄소 down 방법을 실천하자는 의미

</td><td>3/2 ☆입학식/생일축하의날★
백미밥
쇠고기미역국(5.6.13.16.)
눈꽃치즈닭갈비스테이크
(2.5.6.13.15.)
숙주미나리무침
배추김치(9.13.)
티라미스(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
662.1/41.3/253.3/2.9</td><td>3/3 ▷삼겹살DAY◁
현미밥
냉이된장국(5.6.13.)
삼겹살오븐구이(10.13.)
불매콤팽이버섯(5.6.13.)
상추&쌈장(5.6.13.)
파김치(9.)
딸기
* 에너지/단백질/칼슘/철
713.5/33.7/253.4/6.9</td></tr>
<tr><td>3/6 ♡나down탄소ZERO♥
<폴로 베지테리언>
닭칼국수(5.6.13.15.)
미니밥/돌김자반(13.)
채식김치찐만두(3.5.6.13.)
연근튀김(5.13.)
석박지(9.13.)
한라봉
* 에너지/단백질/칼슘/철
719.7/30.3/183.5/9.7</td><td>3/7
흑미밥
쑥갓어묵국(5.6.13.)
돼지불고기(5.6.10.13.)
부추양파초절이(5.6.13.)
깻잎김치(9.13.)
피넛버터쿠키(1.2.4.5.6.14.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
771.5/39.4/273.9/3.8</td><td>3/8 ○수요일은다먹는날●
☆텀블러DAY★
하이라이스(2.5.6.10.12.13.)
소떡소떡꼬치
(1.2.5.6.10.13.15.16.)
카프레제(2.5.6.12.13.)
배추김치(9.13.)
청포도에이드
* 에너지/단백질/칼슘/철
781.2/21.7/311.7/1.9</td><td>3/9
귀리밥
햄모듬찌개(5.6.9.10.12.13.)
가자미카레구이(5.6.13.)
브로콜리땅콩무침(1.4.5.13.)
총각김치(9.13.)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
683.7/38/282.8/4</td><td>3/10 ▷향토음식체험-서울◁
백미밥
설렁탕(13.16.)
궁중떡볶음(5.6.13.16.)
탕평채(1.5.13.)
배추김치(9.13.)
석박지(9.13.)
서울우유아이스크림(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
898.3/36.3/213.4/4.5</td></tr>
<tr><td>3/13 ♡나down탄소ZERO♥
<오보 베지테리언>
나물비빔밥&볶음고추장(5.6.13.)
순두부맑은국(5.6.9.13.)
달걀후라이(1.5.)
회오리감자(5.6.)
열무김치(9.13.)
머스캣코코
* 에너지/단백질/칼슘/철
829.9/23.6/322.2/3.9</td><td>3/14 ▷화이트DAY◁
발아현미밥
버섯전골(5.6.13.)
미트볼알라킹(2.5.6.10.13.16.)
메추리알우엉조림(1.5.6.13.)
무말랭이김치(13.)
초코마카롱(1.2.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
818.1/31.3/307.1/11.3</td><td>3/15 ○수요일은다먹는날●
차조밥
참치김치찌개(5.6.9.13.)
고구마치즈돈까스(1.5.6.13.)
사과치커리유자무침(5.12.13.)
깍두기(9.13.)/할라피뇨피클
청,적포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
775.4/29.5/396.2/3.2</td><td>3/16
율무밥
마라탕(1.2.5.6.10.12.13.18.)
잠발라야삼치구이(5.6.12.13.)
짜사이무침(13.)
배추김치(9.13.)
츄러스(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
822.1/38.1/307/3.9</td><td>3/17
카로틴밥
얼갈이된장국(5.6.13.)
닭다리살데리야끼
(5.6.12.13.15.)
매콤어묵채볶음(5.6.13.)
석박지(9.13.)
키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
696/41.5/292.7/4</td></tr>
<tr><td>3/20 ♡나down탄소ZERO♥
<페스코 베지테리언>
현미밥
맑은콩나물국(5.6.13.)
코다리강정&감자튀김
(5.6.12.13.)
분모자로제떡볶이(1.2.5.6.13.)
깻잎김치(9.13.)/망고
* 에너지/단백질/칼슘/철
953.4/34.1/340.3/3.7</td><td>3/21
찰옥수수밥
콩비지찌개(5.6.9.10.13.)
불닭볶음면(1.5.6.13.15.)
궁채나물볶음(5.6.)
깍두기(9.13.)
허니버터아몬드(2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
818.3/33.4/415.9/4.8</td><td>3/22 ○수요일은다먹는날●
스팸김치볶음밥(5.6.9.10.13.)
조랭이떡국(1.5.6.13.)
타코야끼(1.2.5.6.18.)
오이달래무침(5.6.13.)
총각김치(9.13.)
짜먹는요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
806.7/25.7/308.9/4.7</td><td>3/23
보리밥
나가사끼짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.)
등뼈찜(5.6.9.10.13.)
김가루청포묵무침(1.5.6.13.)
갓김치(9.13.)
감말랭이(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
677.8/37.9/286.3/5.1</td><td>3/24 ▷세계음식체험-미국◁
☆텀블러DAY★
수제치즈버거(1.2.5.6.10.12.13.16.)
크램차우더(2.5.6.13.18.)
프라이드치킨(다리)(1.5.6.15.)
시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.)
레몬에이드(13.)
블루베리무피클
추가밥/추가배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
852.2/49.4/288/6.8</td></tr>
<tr><td>3/27 ♡나down탄소ZERO♥
<락토오보 베지테리언>
기장밥
파개장수제비(1.5.6.13.)
달걀말이(1.5.13.)
고구마맛탕(5.13.)
오이소박이(9.13.)
비요뜨(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
705/28.8/460.9/3.9</td><td>3/28
혼합잡곡밥(5.)
황태뭇국(1.5.6.13.)
오리엔탈돈육구이(5.6.10.13.)
도토리묵무침(5.6.)
배추겉절이(9.)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
607.7/47.3/217.1/3.8</td><td>3/29 ○수요일은다먹는날●
크림스파게티(1.2.5.6.10.13.)
수제마늘토스트(1.2.5.6.13.)
샐러드&키위드레싱(1.5.12.13.)
모듬피클(13.)
곤약젤리(13.)
추가밥
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
851.3/20.6/251/2.7</td><td>3/30
차수수밥
열무된장국(5.6.13.)
뼈없는닭볶음탕(5.6.13.15.)
집게맛살튀김&칠리소스(1.5.6.8.12.13.)
배추김치(9.13.)
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
568.6/35.5/425.3/4.1</td><td>3/31
곤드레밥&부추양념장(5.6.13.)
두부탕국(5.6.9.13.)
부대볶음(5.6.9.10.12.13.)
맛김(13.)
총각김치(9.13.)
블루베리베이글&크림치즈(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
714.2/33.2/330.1/4.7</td></tr>
</table>