



영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(<http://www.sinil-sh.es.kr>)를 참고해주세요.

영양량 및 원산지 표시	쌀(친환경)	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	국내	국내산	국내산	국내산	국산	러시아산, 미국	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용 1등급 무항생제 육류사용

알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함) (9)찾 옆에 번호로 표시합니다.

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)	Thu (목)	Fri (금)
---------	---------	---------	---------	---------

영양표시 읽는법 -- 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg

새학기 적응 주간 급식운영 안내 교육부 오미크론 대응에 의거하여 첫 주에는 가정에서 학생들이 섭취할 수 있는 대체식을, 2주에는 배식 및 식사시간을 단축할 수 있는 (덮밥류, 간편식 등)으로 제공합니다.		3월 2일	3월 3일 (대체식)	3월 4일(대체식)
		입학 축하합니다.	피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 떠먹는요구르트(2.) 두유 (5.13.)	샌드위치 (1.2.5.6.10.13.) 오렌지주스(5.13.) 현미가득 강정
3월 7일 (간편식)	3월 8일(간편식)	3월 9일	3월 10일(간편식)	3월 11일(간편식)
돈까스카레덮밥 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치 말기 요구르트(2.)	삼색소보로 덮밥 (1.5.6.9.10.13.18.) 사과주스 한라봉	대통령선거	맛살볶음밥& 소시지구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 단무지 파인애플 인절미(5.13.)	치킨마요덮밥 (1.5.6.15.) 만두 배추김치(9.13.) 사과
3월 14일	3월 15일	3월 16일	3월 17일	3월 18일
검정콩밥(5.) 감자옹심이국 (5.6.9.13.18.) 오리훈제단호박구이 (2.5.6.13.) 상추, 오이 썬장 (1.5.6.13.18.) 총각김치(9.13.) 전혜향 583.2/23.5/181/3.8	거피녹두밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 모듬장조림 (1.5.6.10.13.18.) 콘치즈피자 (1.2.5.6.13.) 깻잎김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) 화전(6.) 566.6/24.2/252.5/2.7	단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.18.) 푸딩(1.5.13.) 숙주미나리무침 닭다리살마늘소스구이 (5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 617.5/28.1/140.5/3.6	현미찰쌀밥 매생이떡국 (1.5.6.16.18.) 가지두반장볶음 (5.6.10.12.13.18.) 고등어갈비 (5.6.7.13.18.) 깍두기(9.13.) 멜론 578.3/27.2/87.3/3.4	찰쌀밥 쇠고기뭇국 (5.6.13.16.18.) 참나물두부무침 (5.6.13.18.) 연근새우맛튀김 (2.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 키위 꿀떡(5.13.) 624.7/27.3/465.7/5.4
3월 21일	3월 22일	3월 23일	3월 24일	3월 25일
현미찰쌀밥 해물짬뽕국(13.17.18.) 애너리창깨소스무침 (6.13.18.) 멘치카츠(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 유기농오렌지주스 (5.13.) 549.1/20.8/269.6/3.1	옥수수밥 우렁된장찌개 (5.6.13.18.) 감오징어초무침 (5.6.13.17.) 삼치마늘버터구이 (2.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 화전(6.) 559.8/33.7/263/3.5	날치알김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.16.) 계란파국(1.9.13.) 건파래볶음(13.) 크림떡볶이 (2.5.6.10.13.16.) 나박김치(9.13.) 멜론 620.8/19.3/206.8/3.4	차수수밥 설렁탕(5.6.13.16.) 도토리묵달래무침 (5.6.13.18.) 멸치볶음[참쌀콩](5.13.) 깍두기(9.13.) 배 요구르트(2.) 575.2/17/195.4/1.8	거피녹두밥 썩국(5.6.9.13.18.) 닭안심메추리알장조림 (1.5.6.13.15.16.) 스크램블에그(1.10.) 백김치(9.13.) 한라봉 562.2/33.6/260.4/5.4
3월 28일	3월 29일	3월 30일	3월 31일	
검정콩밥(5.) 우동국 (1.5.6.13.16.18.) 숙주미나리무침 돼지안심케틀렛 (1.2.5.6.10.13.16.) 돈가소스 (1.2.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 파인애플 564/28.5/192.7/3.1	밤밥 더덕닭곰탕 (5.6.13.15.18.) 청포묵흑임자무침(5.13.) 호떡(1.2.5.6.13.) 코다리강정 (2.5.6.12.13.) 배추겉절이(9.13.18.) 사과 629.6/22/84/2.4	불나물비빔밥(5.6.13.18.) 팽이일식된장국 (5.6.13.18.) 두부전(1.5.6.10.13.) 다시마부각(5.) 총각김치(9.13.) 비빔고추장(5.6.16.) 샤인머스켓주스(13.) 565.9/18/463.6/4	차조밥 사골우거지탕 (5.6.16.18.) 세발나물무침(5.6.13.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나요거트(2.) 554.9/32.2/201.2/3.8	1-6학년 친환경 급식입니다. ♠ 학생들의 건강을 위해 저염식, 현미포함식 제공을 위해 노력하고 있습니다. ♠ 식단은 학교사정(검수물 품 불량, 물가변동)에 의해 변경될 수 있습니다.

2022년 3월

시 흥 신 일 영 양 소 식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 박진삼 교감선생님 • 편집 곽연희 영양선생님 • 시흥신일초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎ 070-7097-2848 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

올해 시흥신일급식은?

올해 신일 급식 운영 안내

코로나19 대응 급식실시

- (식사환경 개선) 식사장소에 칸막이 설치
- (마스크 착용) 학생은 마스크는 식사 직전에 벗고 식사 직후에는 바로 착용
- (대화 금지) 배식 대기, 식사, 추가 배식, 퇴식 등 전 과정 대화 금지
- (종사자 방역관리) 모든 급식종사자 및 식재료 납품업체관계자 보건용 마스크(KF 94) 착용 및 소독 및 수시 발열체크

친환경 급식실시

- 친환경보조금 지원으로 '일부 품목'을 제외한 농산물은 모두 친환경식재료를 사용.
- 우수식재료를 활용한 건강급식 제공 예정
- (*일부 품목 : 국내에는 전혀 없거나 물량이 극히 부족한 경우 법령기준에 의거 일반 및 수입품 사용)

급식식단 작성계획 (영양기준 포함)

- 학교급식법령을 준수하여 작성
 - 법령 개정으로 단백질, 열량은 감소 (적정 체중 유지 - 비만 예방)
- 기타 사항
 - 일품요리를 주1회 정도 제공
 - 보조식(과일, 떡 등)은 주3~4회 제공
 - 운영위원회 협의결과 전교생 등교시 기존과 같이 희망유유급식 실시

식재료의 구체적인 품질기준 및 완제품 사용

- 법령에 따른 식재료품질기준 준수 이행
 - 학교급식법 제16조 및 학교급식법시행규칙의 식재료의 품질관리 기준을 준수
- 기타 우리학교 식재료 관련사항
 - 축산물(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등)은 100% 국내산 무항생제 1등급 이상 사용을 원칙
 - 수산물(멸치, 미역, 다시마, 건파래, 삼치, 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
 - 공산품은 HACCP인증된 제품 사용하고 재료는 가급적 국내산으로 하나 납품단가가 비싼 제품은 수입산 재료를 사용함.
 - 김치류는 재료 100%국내산을 사용하는 것을 납품 받는 것으로 함 (경기농협김치)

우수식재료 보조금 지원 현황

- 친환경농산물 지원(학생만)

2022학년도 급식비(초등학교 무상급식지원단가)

구 분	급식비	산 출 내 역	
		식품비	운영비
2022	3,244	2,839	405

- 교직원 : 3,930원 (교직원은 교육청 및 지자체 지원 해당 없음)

1-6학년생 무상급식 실시



2022학년도 계약예정

구분	업 체	계약방법
농산물, 김치	경기농식품 유통진흥원	자치단체선정
수산물	시흥시 공동구매우수업체	시흥 공동구매 수의계약(운영위)
공산품	전년도 납품우수업체 가공식품공동구매	수의계약
육류	우수축산물업체	수의계약(운영위)
쌀	북시흥농협	지자체 선정

※ 육류, 농산물대금-일부 자치단체 보조금 지원.

- 급식실 구성원 : 영양교사 1명, 조리사 1명, 조리원 4명[총 6명]
- 운영방식 : 교실배식, 염도계 사용(염도0.6이하) 무농약 현미, 찹쌀 현미를 주로 사용
- 조리 시 화학조미료 사용하지 않음(작년과 동일)
- 영양적으로 균형 잡힌 식사를 제공하여 시흥신일초 학생들이 건강하도록 최선을 다하겠습니다.

2022년도 시흥신일초 급식의 영양관리 기준안

2019년	비율 (탄:단:지)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	티아민 (mg)
기준	55~70% : 7~20% : 15~30%	599.19	14.35	122.11	0.23
리보플라빈 (mg)		비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	
0.28		16.88	208.26	2.64	