

월요일	화요일	수요일 다먹는날~	목요일	금요일 건강식의날	주간영양량
	1일	2일	3일	4일	영양관리기준 : 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물 (55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)
	친환경녹차칼슘밥 꽃게탕5.6.8 돈육메추리알조림 1.5.6.10 오징어김치전1.5.6.17 건빵튀김2.5.6 겉절이/김치(자율)9	소고기장조림버터밥 1.2.5.6.16 팽이버섯된장국5.6.9 옛날식핫도그 1.2.5.6.10.12 오이부추무침5.6 김치9 포도(무농약거봉)	개천절	재량휴업일	
7일	8일	9일	10일	11일	에너지:590.67kcal 탄수화물:58.3% 단백질:19.3% 지방:22.5% 칼슘:248.2mg 철분:5.5mg
친환경강황쌀밥 강원도감자옹심이미역국 1.5.6.9.10.16 영광굴비전1.5.6 콩나물잡채5.6 김치9/천안호두과자 1.2.5.6.14 야채스틱(자율)5.6	친환경차조밥 한글어묵국 1.5.6.9 삼겹 목살야채구이 10 강원도막국수 3.5.6.13.16.18 김치 9 무농약나주배 상추쌈&쌈장 5.6	한글날	파인애플볶음밥2.9 베트남식쌀국수5.6.16 새우튀김1.5.6.9 볼모자렐라도마토샐러드 2.5.6.12 수제피클 김치9	친환경홍국밥 아욱수제비된장국5.6.9 참치김치볶음/온두부 5.6.9 맛살달걀말이1.5.6 단호박죽(후식)6 방울토마토(자율)12	
14일	15일	16일	17일	18일	에너지:535.84kcal 탄수화물:63.3% 단백질:18.5% 지방:18.2% 칼슘:187.7mg 철분:5.2mg
친환경흑미밥 육개장1.16 대구순살갠튀김 1.2.5.6 참나물두부무침5 김자반볶음5 여수카기치9 과일샐러드(요거트)1.2	친환경잡곡밥5 부대찌개&생면2.5.6.10 수제동그랑땡 1.5.6.10.12 진미채볶음5.6.17 열무김치9 사과맛푸딩	소고기장국죽 5.6.16 쌀밥(자율) 미니햄버거 1.2.5.6.10.12.16 오이사과초무침5.6 김치9 김치9 딸기주스	친환경발아현미밥 소고기무국5.9.16. 고등어감자조림5.6.7 자장떡볶이1.5.6 김치9 수제요구르트&시리얼 2.5.6.11	카레라이스2.5.6 열같이된장국(자율)5.6 떡고구마맛탕5 숙주미나리무침 김치9 / 과일(사과) 야채스틱(자율)5.6	
21일	22일	23일	24일	25일	에너지:573.82kcal 탄수화물:55.3% 단백질:19.8% 지방:24.9% 칼슘:229.0mg 철분:4.9mg
친환경통밀밥6 아귀매운탕5.6.9 닭다리순살구이 2.5.6.12.15 로제파스타 1.2.5.6.9.12 김치 9 / 무농약굴	친환경녹미밥 근대된장국5.6.9 돼지고기간장볶음 5.6.10 아몬드치리멸치볶음5 김치9 / 무농약단감 상추쌈(자율) 5.6	자장면1.2.5.6.10 해물누룽지탕5.6.9 초코타르트1.5.6 느타리버섯초무침5.6 김치9 레드키위	친환경찰현미밥 어묵김치찌개1.5.6.9 안동식담찜5.6.15 수수부꾸미5.6 바지락무나물18 김치(자율)9 과일(미니사과)	참치마요덮밥1.5 달걀실파국1.9. 독도의날케이크1.2.5.6 콩나물무침5 배추겉절이 저당요구르트2 브로콜리초장(자율)5.6	
28일	29일	30일	31일		영양관리기준 : 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물 (55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)
친환경가바찰현미밥 순두부김치국5.9.18 닭강정1.2.5.6.12.15 감자채피망볶음5 김치9 모듬과일11	친환경보리밥 맑은콩나물국5.9 돼지갈비찜5.6.10 도토리묵김치무침5.6.9 깻잎김치5.6 김치(자율)9 바람떡5	오므라이스&소스 1.2.5.6.10.12 유부장국5.6.9 치킨커렷/소스 1.2.5.6.12.15 상추겉절이5.6 김치9/수제자용에이드	친환경기장밥 곰탕 5.6.16 삼치우자청구이5.6 애호박버섯나물5.6.9 깻두기9 골드키위		

※ **알림마당**

- ☞ 급식기간 : 10.1~10.31(20회)
- ☞ 식단사진 및 급식관련 자료를 광주상무초등학교 홈페이지⇒교육지원⇒학교급식 ⇒게시판 및 급식갤러리를 통하여 제공하고 있으니 많은 관심 바랍니다.
- ☞ 매주 수요일에 다 먹는 날, 금요일에는 건강식의 날을 운영합니다.
- ☞ 본 식단은 예정식단이므로 부득이한 경우(기후, 시장성, 학교사정)에 다소 변경될 수 있습니다.
- ☞ 급식에 관한 사항은 식생활관(☎370-2899)으로 문의하시기 바랍니다.

▷ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣 등의 알레르기 유발식품을 식단에 표시하였습니다.

해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

▷ 식재료의 원산지 안내

친환경 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기 (가공품)	돼지고기 (가공품)	닭고기 (가공품)	오리고기 (가공품)	명태 (가공품)	미꾸라지 (가공품)	낙지, 고등어, 갈치, 광어, 오징어, 우럭, 꽃게, 참조기(가공품)	콩(두부류, 콩국수) 콩비지, 콩국수)	Non-GMO
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산 (이식산)	국내산	국내산	되창, 가창, 두부, 콩나물



GWANGJU METROPOLITAN CITY OFFICE OF EDUCATION

행복한 교육 급식



Non-GMO! 안전한 학교급식

GMO(Genetically Modified Organisms, 유전자 재조합 생물체)란?

유전자재조합기술을 이용해 어떤 생물체의 유용한 유전자를 다른 생물체에 넣어 특정한 목적에 맞도록 만든 생물체를 말합니다.



GM식품이란?

GMO를 원료로 사용하여 제조·가공한 식품 또는 식품 첨가물을 말합니다.



GMO가 좋은 점은 무엇인가요?

- 우수한 품질(예 : 병충해에 강한 콩)을 가진 농산물을 대량 생산할 수 있어 식량부족 해결에 도움이 되거나 농가소득이 증가할 수 있습니다.
- GMO동물이나 생물을 이용해 의약품을 개발하여 질병치료에 도움이 될 수 있습니다.

GMO, 무엇이 문제인가요?

- 처음에는 농약을 사용하지 않아도 되지만 점차 내성이 생겨 어떠한 농약에도 끄떡없는 슈퍼잡초나 해충이 생길 수 있습니다.
- 유전자를 재조합하는 것이 사람과 환경에 미치는 영향(태아기형, 종양발생, 생태계 교란 등)에 대한 충분한 연구가 부족하고, 유전자 조작기술의 불완전성이 충분히 검증되지 않아 우려가 많습니다.

GMO, 어떤 것이 있나요?

- 전 세계적으로 콩, 옥수수, 면화, 유채가 대부분을 차지하며, 감자, 토마토, 쌀 등도 개발되어 있습니다.
- 우리나라는 콩, 옥수수, 면화, 카놀라, 알팔파, 감자, 사탕무를 주로 식용·사료용으로 수입하며, GMO농산물을 가공하여 만든 식품인 장류, 두부류, 빵류 및 과자류(콩가루 함유), 감자과자, 감자전분 함유식품, 옥수수 통조림, 팝콘, 시리얼, 카놀라유, 마가린, 케첩 등 다양한 GM식품이 소비되고 있습니다.

GM식품인지 어떻게 알 수 있나요?

‘유전자변형식품 표시제도’는 소비자에게 정보를 제공하여 알고 선택할 권리를 보장합니다.

유전자변형농산물, 유전자변형식품 표시제도

농산물의 경우	가공식품의 경우
<p>‘유전자변형’으로 표시</p> <p>유전자변형콩 유전자변형콩으로 재배한 콩나물 포함</p>	<p>‘유전자변형’으로 표시</p> <p>제품명 : 00 / 식품유형 : 00 / 중량 : 00 원재료명 및 함량 : 콩(유전자변형) 90%, 00, 00, 00, 제조/판매업소명(주)0000</p>

GMO여부를 알 수 없는 경우
‘유전자변형 00포함 가능성 있음’으로 표시

안전하고 우수한 광주광역시 학교급식

※ 2019 광주광역시교육청 학교급식 기본계획

● Non-GMO 사용 의무화(국산 우수농산물 사용)

- 주요 품목 : 된장, 간장, 두부, 콩나물
- 그 외 GM식품 사용 자제

[출처:GMO교육교재(2014,한국소비자연맹),식품안전나라]