

한솔_은 로하스 급식_을 추구_{합니다.}

이 경 속



한솔의 LOHAS 급식이란

“ Lifestyle

“ Of

“ Health

“ And

“ Sustainability

“ 건강과 지속적인 성장을 추구하는 생활패턴

“ 건강을 지속적으로 생각하고 거듭나는 급식



운영방식, 시간

운영방식 식당배식

급식시간 중식 : 12:00 ~ 12:40

좌석수 총 540 석

운영형태 혼용배식(자율배식 및 대면배식)
선생님의 지도하에 질서유지 도움

종사현황 영양교사1 조리사1 조리실무사8



운영대상, 횡수, 식재료 사용비율

급식 대상	중식		식품비	인건비	운영비					
	급식비	급식일 (3학년)	인원	지자체 지원	수익자부담					
중식	전교생	4,830	135	800	3,240	67%	1,326	27%	264	6%
	교직원	4,950	135	60	3,360					



구체적인 평균영양량

구분	인원수 (명)	남녀비율	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E)		티아민 (비타민B ₁) (mg)		리보플라빈 (비타민B ₂) (mg)		비타민C (mg)		칼슘 (mg)		철분 (mg)	
					평균필요량	권장섭취량	평균필요량	권장섭취량	평균필요량	권장섭취량	평균필요량	권장섭취량	평균필요량	권장섭취량	평균필요량	권장섭취량
남자	447	56	900	20	200	284	0.37	0.47	0.5	0.6	28.4	36.7	267	334	4	5.4
여자	356	44	667	15	167	234	0.27	0.34	0.34	0.4	25	33.4	250	300	4	5.4
본 교 기 준 량	803	%	786.5	17.6 1	182. 98	258. 83	0.33	0.41	0.42	0.5	26.7 3	35.0 7	254. 3	312. 16	3.95	5.31

* 준수범위 - 열량(+/-)10%, 탄수화물:단백질:지방 = 55~70% : 7~20% : 13~20%



학교급식 원산지 표시 현황

구분	품질, 규격 및 등급	구분	품질, 규격 및 등급
쌀/ 가공품 (찹쌀, 현미)	친환경, 국내산	배추김치(배추:얼갈이, 봄동), 고춧가루, 콩	국내산
쇠고기/ 가공품	한우 1등급/ 국내산	두부, 순두부, 비지 등 가공품	수입
돼지고기/ 가공품	국내산 1등급/ 국내산	낙지, 명태, 갈치(건어물제외)	중국, 러시아, 미국산
닭고기, 계란, 오리/가공품	국내산 1등급/ 국내산	오징어, 고등어, 꽃게, 참조기	국내산, 노르웨이, 국내산, 중국산



식재료의 구입방법 및 품질기준

구분	선정방법	계약	비고
쌀			성남시청, 수확한지 1년 이내, 친환경쌀
김치			급식관리 지원센터업체 중 계약, HACCP 인증업체, 100% 국내산, 상수도 사용
공산품	학교급식		완제품, 수입품 승인완료제품, 원산지 표기
농산물	조달시스템 (EAT)	매월 7~8월 12~2월	친환경, 표준규격 “상” 등급, 원산지 표기
수산물	전자계약		[수산물품질관리법]상 “상” 이상에 해당, 원산지표기, 급식관리 지원센터 업체 중 계약
축산물			[축산법] 제28조에 따른 등급판정 결과 한우 육질등급 1등급, 돼지고기 육질등급 1등급, 닭고기 품질등급 1등급, 계란 품질등급 1등급 이상인 제품 이용



급식활동에 관한 보호자 참여와 지원에 관한 사항



작업전 검수시 발열체크



COVID19 대응-급식준비(조리실편)

1. 조리종사자들은 매일 아침 발열체크, 몸상태를 확인하고 소독·기록합니다.
2. 검수시 납품업자들의 발열체크 및 손세정제로 소독·기록을 합니다.
3. 마스크를 쓴 채로 조리, 배식, 청소를 합니다.
4. 매 출입구를 청소 후 알콜로 소독합니다.
5. 배식 전후 청소와 알콜로 소독합니다.
6. 배식 중 집기들을 돌아다니며 **알콜 행주로** 닦아 줍니다.
- 7.1회 전후 좌석을 반드시 청소 소독한 후 다음 사람을 받습니다.
8. 퇴근 후 중요하지 않은 모임이나 다중 이용 시설을 출입하지 않습니다.

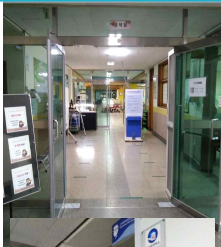


COVID19 대응-급식지도(교사편)

1. 학년별 2개 반씩 나오도록 지도합니다.
2. 배식을 기다리는 줄이 1m 간격을 유지하도록 지도합니다.
3. 식생활관리실 입구에 준비된 열화상 카메라로 학생들 발열 체크를 합니다.
4. 식생활관리실 입구에 준비된 손소독기의 알콜로 배식 받기 전 손을 소독합니다.
5. 입구와 출구 구분하여 사용하게하여 학생들이 급식실에서 혼잡하지 않도록 지도합니다.
6. 식사 중 학생들끼리 잡담하지 않도록 지도합니다.
7. 퇴식시에도 줄 간격을 맞춰 나갈 수 있도록 지도합니다.



COVID19 대응-급식지도(교사편)

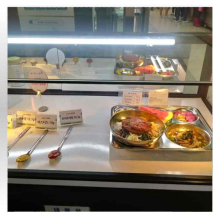


COVID19 대응-급식순서(학생편)

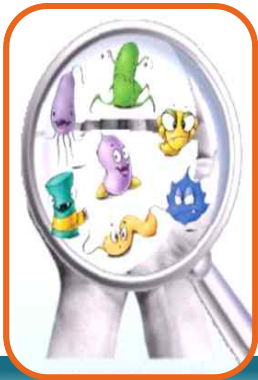
- 1. 식사 전 화장실에서 손을 깨끗이 씻고 급식실 입구의 손소독기에서 손을 소독합니다.
- 2. 시차 배식을 위해 2개반 씩 내려와 학생 간 1m 간격 유지하며 줄 서고 배식
- 3. 식사 전 마스크 착용, 식사 후 마스크를 반드시 착용합니다.
- 4. 식사 중 잡담은 하지 않고 조용히 식사를 합니다.
- 5. 식사 후 잔반은 국그릇에 모아 소리가 나지 않게 버립니다.
- 6. 반드시 식판, 수저, 잔반을 깨끗이 분리하여 수저가 잔반통에 들어가지 않도록 합니다.
- 7. 식탁 위에 본인이 버린 불순물은 반드시 치우고 갑니다.
- 8. 식수대에서 손을 씻지 말고 침이나 가래는 더더욱 뱉지 않습니다.
- 9. 분수용 정수기는 개방하지 않으니 반드시 개인 텀블러 및 음용수 지참하여 코로나를 예방합니다.
- 10. 출구는 입구의 반대쪽을 이용합니다.



COVID19 대응-급식현황



COVID 19 대응 - 개인위생



- 손에는 보이지 않는 세균이 다수 존재합니다.
- 손을 매개로 식중독균이 전파됩니다.
- 손을 씻지 않은 사람과 악수를 나눌 경우, 두 시간 뒤 그 사람의 대변에 있던 세균이 상대방의 입안에서 검출될 확률은 3명 중 1명 꼴
- 음식을 먹기 전, 화장실에 다녀와서, 외출했다 집에 들어온 후, 애완동물과 접촉 후 반드시 손을 씻습니다.



손 씻기 요령

1



거품 내기

2



깍지 끼고
비비기

3



손바닥, 손등
문지르기

4



손가락
돌려 닦기

5



손톱으로
문지르기

6



흐르는 물로
헹구기

7



종이타월로
물기 닦기

8



종이타월로
수도꼭지 잠그기



영양관리 및 식단구성

건강 지향적이며 성장발달 단계에 적합한 영양관리

- 학교급식 영양관리 기준 준수.(학교급식법시행규칙 제5조 별표3)
- 곡류 및 채소류 · 과일류 · 어육류 · 콩류 · 유제품 등 다양한 식품 사용.
- 염분 · 유지류 · 단순당류 또는 식품첨가물 등의 과다 사용 제한.
- 가급적 친환경 등의 우리농산물인 자연식품과 계절식품을 사용하고 다양한 조리방법 활용.
- 학교급식 ‘영양표시제’ 및 ‘알레르기 유발식품 표시제’ 시행.
- 저염식단 제공 및 나트륨 섭취량 저감화.
- 당류 제한 공급



식단작성관리 계획

- 계절식품을 이용하여 식단작성.
- 급식은 영양면, 기호면, 위생면, 조리법 등 적정가격을 고려하여 변화있게 마련
- 지역실정, 학교실정을 감안하여 식단 작성.
- 학생 기호에 맞는 식단을 최대한 구성함으로써 섭취률을 높인다.
- 조리된 음식은 배식하기 직전에 음식의 맛, 온도, 조화(영양적인 균형, 재료의 균형), 이물(異物), 불쾌한냄새, 조리상태 등을 확인하기 위한 검식을 실시.

구분	분류	식단
주식	밥	혼식(친환경쌀의 20%이상 잡곡 혼합)
	면	일품 요리로 공급
부식	국	국, 찌개, 탕류를 계절식품 이용하여 다양하게 공급
	반찬	김치류를 포함한 4가지 반찬을 기본으로 하여 공급
보조식	간식	과일, 유제품(요구르트, 요플레 등), 전통떡류, 빵류



학교홈페이지 급식게시판 공개

학교홈페이지

한솔고등학교
HANSUL HIGH SCHOOL

학교소개 | 알림마당 | 열린마당 | 학생마당 | 학습마당 | 학부모마당 | 교원능력개발 | 학교재정공개

오늘의식단

Home > 오늘의식단

2020.06.05

중 식		저조수수발 한우대라탕 (1.4.5.6.8.9.13.16.) 로하스칼박스 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 삼추모이무침(5.6.13.18.) 짜두기(9.13.) 제리(12.) 843.2/48.2/575.2/6.2	에너지 : kcal 단수화물 : g 단백질 : g 지방 : g 칼슘 : mg

학교홈페이지 급식게시판 활용하면 다양한 정보를 확인할 수 있습니다

음식물쓰레기 줄이기 (짜짜비위) 행사

목적

편식을 줄여 골고루 먹는 습관

운영비 절감과 환경운동



포상

호응도 높은 각 학년 한 반씩 포상 지급 및 개인별 공모제 시상



참여급식- 식단공모제 실시

★ 나만의 급식 메뉴를 작성해 봅시다

영양 및 창의성을 고려하여 메뉴를 작성한
식단을 선정하여 학생 이름으로 된 식단 제공



(소정의 상품을 드려요)



★ 식판에 메뉴를 작성해 보세요



★ 자신의 식단을 설명하세요

내가 짠 식단으로 급식
만족하는 급식

식품알레르기 정보안내

- “ 식품알레르기 식단 표시 공개 목적
 - “ - 식품알레르기에 대한 바른 인식과 사고 예방
 - “ - 식품알레르기로 인해 생길 수 있는 영양불량 및 성장장애 예방
 - “ - 식품알레르기를 앓고 있는 학생들의 불안감 및 소외감 제거

- “ 급식 식단표에 알레르기 유발식품 표시 (20종) :
 - “ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱굴, 전복, 홍합



식재료 원산지 및 영양표시제 안내

알레르기 표시

3월 7일(월)	3월 8일(화)	3월 9일(수)	3월 10일(목)	3월 11일(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 흑미렌틸콩밥 ⑤ · 북어고추장피게 ⑤⑥ · 규동 ①⑤⑥⑬⑭ · 감자그라탕 ②⑤⑥⑬⑭⑬ · 방풍나물 ⑤⑥⑬ · 배추김치 ⑨⑬ · 사과 ⑬ 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 ⑤ · 근대된장국 ⑤⑥⑨⑬ · 닭갈비볶음 ⑤⑥⑬⑭ · 진미재탕볶음 ④⑤ · 시금치두부부침 ⑤⑥ · 배추김치 ⑨⑬ · 미니프레즐 ①②⑤⑥ 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미보리밥 · 설렁탕 ⑤⑥⑬⑭⑮ · 고등어김치조림 ⑤⑥ · 오징어두릅회 ⑤⑥⑬ · 깍두기 ⑨⑬ · 꿀드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 냉이된장국 ⑤⑥⑬ · LA돼지갈비구이 ⑤⑥⑬⑭ · 곶막시골약부침 ⑤⑥⑬⑭ · 세발나물 ⑤⑥⑬ · 배추김치 ⑨⑬ · 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 치즈순수밥 · 육개장 ⑤⑥⑬ · 치킨크렌치 ① · 마파두부 ⑤⑥ · 상추오이부침 ⑤⑥⑬ · 배추김치 ⑨⑬ · 바나나

원산지 표시사항

원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
		고등어/국내산		

영양량 표시

영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
740.6	827.2	671.8	697.5	801.9
109.5	128.2	99.6	90.4	106.1
43.5	48.5	38.2	36.6	45.3
13.7	11.9	9.4	19.6	21.0
197.8	317.9	151.0	194.4	290.5
0.5	0.6	0.4	1.1	0.1
0.7	0.6	0.5	0.4	0.1
48.1	34.9	31.2	83.2	31.1
297.4	207.9	110.5	236.6	571.7
9.0	7.1	4.4	5.8	7.3

비만과 아토피 치료를 위한 채식의 날 운영



강된장두부비빔밥
두부유부국
곡물까스
검은콩우유
백김치

산채비빔밥
유부숙갓국
하루견과
열무김치
두부구이



나트륨 저감화 실천 급식



국 : 염도제한, 다시마, 멸치의 사용 증가
끓인 후 마지막에 간 (국의 염도 0.5~0.7%)



단무지, 소시지 등의 염분기 제거
냉동육보다 직접 만들어 쓰는 비율 높임



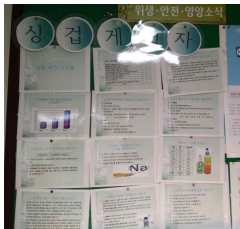
조림보다는 구이식단을 선호
장류보다 향신료와 신맛을 내는 소스로 맛 추구



소스류와 드레싱을 직접 만들어 씬
소스나 양념장 없이 제공(핫도그, 만두)



당과 나트륨 저감교육과 전시



당 저감화 섭취 실천 지침



사탕, 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단음식을 적게 먹자



콜라, 사이다 대신 물을 마시자



바나나우유, 초콜릿 우유 대신 흰 우유를 마시자



간식으로 가공식품보다 채소와 과일을 먹자



영양표시를 확인해서 당이 적은 식품을 선택하자



환경실천 (함께해요) -수제음료(내 물컵 가지고 다니기)

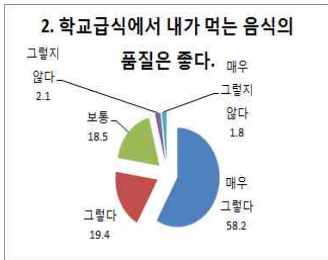
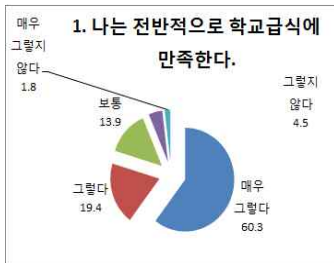


세계음식 체험의 행사

국 가	식 단	
중 국	해물자장밥, 해물짬뽕 짜사이채무침, 낙지왕만두, 수박	
일 본	메밀국수, 장어덮밥 단무지/たく고, 사과	
인 도	파니르커리, 갈릭허니버터난 탄두리치킨, 요구르트, 배추김치	
이태리	볼로네제스파게티, 치아바타샌드위치 오이무피클, 요거트아이스크림	
동남아	파인애플볶음밥, 쇠고기쌀국수 크레페롤, 오이매실지무침, 아이스망고	

급식만족도 조사 실시

구분	형태	기간	조사 방법	결과
1학기	만족도 조사	7월	전교생의 30%	홈페이지공개



안전한 급식을 위한 - 냉장냉동고 온도관리 CP1

냉장 보관온도 5°C 이하

냉동 보관온도 -18°C 이하



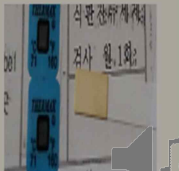
식품 접촉 표면 세척 및 소독 CP2

★ 식기 세척 온수 86°C,
보관 소독고, 소독액 확인
(1차, 2차, 3차 에벌헝균, 식판온도 71°C
이상, 수산화나트륨함유량 5% 미만
세제 사용, 칼도마, 발판, 고무장갑,
식기구 소독액 200ppm.)

★ 세척 소독 기록
잔류세제 안전성 확인



소독, 세척기록지 (세척 및 소독)									
(세척 및 소독 기록지)									
일	시	분	초	온도	소독액	잔류세제	소독시간	소독방법	소독인
10/10	10	00	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	05	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	10	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	15	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	20	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	25	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	30	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	35	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	40	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	45	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	50	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	55	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준
10/10	10	00	00	86	5%	0.1	10	자동	김민준



안전한 급식을 위한 - 식재료 검수 CCP3

1. 학교급식 지원 사업 참여
(친환경쌀 최근 1년 이내 생산, 한달내 도정)



2. 축산물 등급

: 소고기 한우1등급 이상, 돼지고기 국내산 1등급 이상, 닭고기 국내산 haccp 인증업체 1등급, 오리고기 국내산 1등급, 계란 1등급 국내산 사용)

※ 축산물 품질 평가원 홈페이지에서 확인가능 <http://www.ekape.or.kr/view/user/register/login.asp>



안전한 급식을 위한 - 과일의 세척 및 소독 CCP4

※ 생으로 먹는 과일 및 야채는 유효염소 농도 100ppm 소독

(5분간 침지한 후 흐르는 물에 3회 이상 씻음)

※ 급식기구 유효염소 농도 200ppm 소독(용량 - 용법 준수)

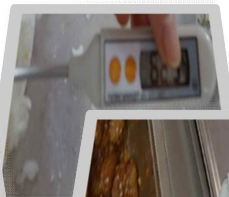


조리 - 배식완료 시간, 온도 관리 CCP5

열장 식품은 57°C 이상 유지 또는 2시간 이내 배식

CCP 7A. 온반 및 배식과정(단백소리)

종 식 명	조리완료		배식완료		온도 (°C)	배식구 충족도 (%)	비밀번호 확인
	시간	온도 (°C)	시간	온도 (°C)			
백숙떡갈국	10:25	95	1:30	60	0	0	0
짜장국	10:20	91	1:30	59	0	0	0
가스 튀김	10:15	93	1:30	59	0	0	0
미역 (0)	11:30	99	12:30	61	0	0	0
야채 볶음밥	11:40	80	12:30	58	0	0	0
죽	11:50	90	12:30	60	0	0	0
배기	11:30	92	12:30	60	0	0	0
밥 (중)	12:00	99	1:30	58	0	0	0



보존식 관리



제공된 식단은 1인 분량을 -18°C 에서 144시간 동안 보관합니다.

청소계획

주기	청소대상	책임자
매일	전체, 손톱검사, 부식창고, 보존식냉동고, 사무실	정00
	앞치마소독고, 고무장갑소독고, 기구소독고, 냉동고, 선반	이00
	전판, 썬크대, 그릴, 작업대, 수세미건조	김00
	손소독기, 손세정대, 출입구바닥, 방충문, 에어커튼, 선반	박00
	가마솥, 오븐기주변바닥, 유리창, 취사기, 정수기	이00
	세미기, 취사기, 냉장고, 소독발판, 온도계, 타이머	이00
	워크인, 절단기, 믹서기, 박피기, 도마소독고, 전처리선반, 썬크대	이00
	바닥, 복도, 잔반통, 외부주변, 옆유리	유00
	급식실의자, 식탁, 정수기, 퇴식구, 배식대, 교직원 식당 전부	이00
	휴게실, 세척실전부, 온장고, 앞치마, 행주소독고, 샘플진열장	서00
주1회	배기후드, 닥트	모두
	외부인출입장, 기구들 바퀴	모두
	식당 & 조리실 벽면, 천장 등	모두
월1회	식판 및 기기 스케일	모두
	위생관련기기 점검 및 보수	모두



소독 과정



우리들이 지켜야 할 급식예절

식사전
반드시
손을
씻는다.

자율배식은
꼭
먹을 만큼만
가져간다.

뒷사람을 배려하여
도구를 사용하고
위생적으로
관리한다.

반드시
입구와 출구를
지켜서
사용한다



우리들이 지켜야 할 급식예절



유리창문의
방충망은
해충 등 벌레 유입을
막기 위한 것이니
덥다고 열지 말자.



국그릇에 모아 버린다
(퇴식시 소리가
나지 않고
설거지가 용이
이물질이
남지 않는다)



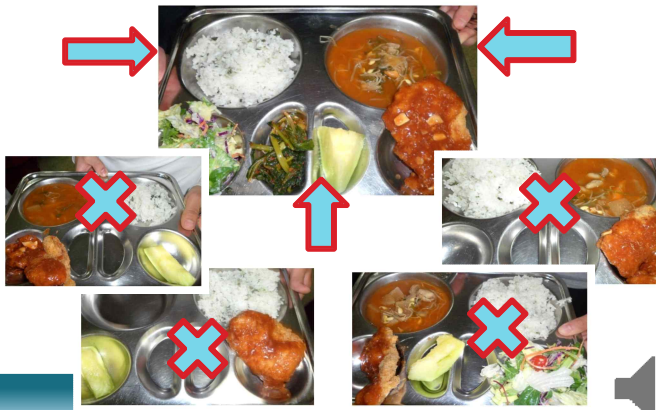
식사 후
의자는
가지런히
놓는다



식수대에
침을
뱉지
않는다.



식사는 균형있게 골고루 섭취



밥상머리 교육(식사예절)

1. 식사 전

- ① 손씻기.(비누 사용)
- ② 질서정연하게 식당으로 향함.
- ③ 배식시 조용히 차례를 기다림.

2. 식사 중

- ① 밥, 국이 앞쪽으로 오도록 식판 똑바로 잡기, 인사하기.(고맙습니다)
- ② “감사히 먹겠습니다” 인사하기.(음식이 만들어준 분들께 감사하기)
- ③ 바른 자세, 음식을 흘리지 않게, 조용히 식사하고, 올바른 수저 사용.
※ 들은 반드시 식사가 끝난 뒤 마시도록 지도.(소화기능 약화)

3. 식사 후

- ① 음식물 남기지 않기 - 처음부터 남기지 않는 인식이 중요함.
- ② 식판정리 - 남은 음식은 국을 넣은 자리에 모아서 버리기.
- ③ 지정장소에 잔반과 수저 구분하여 놓기.
- ④ 식탁의자 제자리에 놓기, 수저, 물컵 등 뒷정리 지도.



안전한 먹거리

영양가득
체력쑥쑥

맛있어서
행복한 하루*^^*

감사합니다

