



< 학교 교육 목표 >

따뜻한 인성을 가진 창의·융합형 인재 양성

가정통신문

김제여자고등학교

☎ 544-2512

3월 급식소식 - 학교급식 운영 안내

2024학년도 학교급식 운영 안내

[학교급식 운영안내]

- 고등학교 무상급식 실시로 학부모 교육비 부담경감, 성장기 학생의 건전한 체력 증진과 우수하고 안전한 먹거리를 제공합니다.
2024년도 식단가는 학생 4,500원(식품비:3,650/운영비:490/인건비:360)입니다.
- 급식은 1~3학년, 교직원을 대상으로 학교수업이 있는 날(월~금요일까지), 연간 190일 이내로 실시합니다.
- 우리학교는 학교자체에서 운영하는 직영급식입니다.
- 에너지는 영양기준의 $\pm 10\%$ 로 하되, 탄수화물: 단백질:지방의 비율이 55~65% : 7~20%: 15~30%가 되도록 합니다.
- 학교급식 식단은 인스턴트식품의 사용을 지양하고, 전통음식과 계절에 맞는 식품을 사용하고 있습니다.
- 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 다시마, 새우 등 천연 재료로 음식의 맛을 냅니다.
- 우리학교는 전북에서 생산되는 **무농약 친환경쌀**과 **친환경농산물**을 사용하고 있습니다.(친환경농산물 지원금 420원/1식)
- 식재료는 **국내산을 원칙**으로 하며, 육류는 우수 축산지원 정책에 의하여 국내산 한우 육질 2등급이상, 국내산 돼지고기 2등급, 국내산 닭고기 1등급과 1등급 무항생제 달걀을 사용하고 있습니다.
- 공산품, 수산물, 김치류의 경우 국내산 원재료 사용제품, 인지도 있는 **HACCP인증업체의 제품**을 구매하여 사용하고 있습니다.
- 국의 간은 매일 염도계로 측정하며 0.6~0.7% 사이로 제공되고 있습니다.

[학교급식의 역할]

- 올바른 식사예절 및 식습관 형성, 공동체 의식을 키우는 교육의 장입니다.
- 균형된 영양을 공급하여 학생들의 건강을 향상시킵니다.
- 우리 농산물의 애용과 전통식문화 계승에 이바지합니다.
- 가정 식생활의 합리적인 개선으로 국가 건강에 기여 합니다.

[축산물 이력조회 서비스]

- 축산물 등급판정을 받고 있는 품목은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 계란, 오리고기입니다.
- 등급확인방법은 김제여고 홈페이지-알림마당-식생활관-급식게시판-축산물이력조회를 클릭하시고 QR코드를 접속하시면 학교에서 검수하는 축산물의 이력정보(등급 및 부위)를 확인하실 수 있습니다.

[학교급식 예절]

- 식사 전 깨끗이 손 씻기
- 감사하는 마음 갖기
- 골고루 다 먹도록 노력하기
- 남은 음식은 국그릇에 모아서 버리기
- 식사 후 양치질 하기

2024학년도 조·석식급식비 안내

- 학생 조·석식 급식비는 수익자부담이며 23학년도 급식비와 동일하며 **조·석식 식단가는 5,000원(식품비:3,250/운영비:450/인건비:1,300)입니다.**
- 다음달 석식 급식은 전월에 미리 신청합니다.
- 추가신청 및 중도취소는 담임선생님이나 영양교사, 행정실에 미리 연락 부탁드립니다.

2024. 3. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

3월 학교급식(중식) 안내

3/4 Mon চাল보리현미밥 소고기미역국(9.16) 순살닭감자조림(고추장) (5.6.13.15) 오이소박이(6.13) 깐쇼새우/크림마요소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 청용케이크(1.2.5.6) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 734.2/33.9/171.2/3.0	3/5 Tue 흑미밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 돈육등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 치커리사과우자청무침(13) 새송이버섯호박볶음 배추김치(9) 블루베리요거트(1.2.5.6) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 1,002.1/38.6/256.7/3.7	3/6 Wed 기장밥 아욱들깨된장국(5.6.9) 불어묵고추장조림 (1.5.6.13) 돼지고기편육(5.6.10) 무말랭이무침 숙주나물무침 배추김치(9) 복숭아허니그린티(11) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 740.4/41.3/262.5/3.8	3/7 Tue 귀리밥 콩나물국(5.9) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 열갈이배추된장지짐(5.6) 계란찜(1) 무생채(자율)(9.13) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 515.1/38.5/215.9/5.4	3/8 Fri 혼합잡곡밥(5) 마라탕 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 교자만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 오이고추무침(5.6.13) 참쌀꿔바로우/소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 군고구마말랭이(5) 주시쿨(자두맛) *에너지/단백질/칼슘/철 787.4/24.5/200.8/3.4
3/11 Mon 강황쌀밥 햄모듬찌개(부대찌개) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참나물겉절이(5.6.13) 감자채볶음 달다리후라이드 (1.5.6.13.15.16) 불닭맛김 배추김치(9) 스위트애플망고(13) *에너지/단백질/칼슘/철 699.7/27.7/192.2/3.3	3/12 Tue 차조밥 갈비탕(한우)(1.9.16) 계란장조림(1.5.6.13.18) 갑오징어초무침 (5.6.13.17) 방풍나물된장무침(5.6) 깍두기(9) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 808.7/40.1/178.8/7.5	3/13 Wed 작은밥 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 콩나물김치국(5.9) 열무시래기된장지짐(5.6) 닭날개양념오븐구이 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 플리또청포도 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 765.3/28.8/301.8/3.5	3/14 Thu চাল보리현미밥 삼색웅심이미역국 (5.6.9.17) 무생채(자율)(9.13) 양배추쌈/우렁강된장(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 치킨텐더/머스터드 (1.5.6.13.15) 배추김치(9) 청포도/파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 825.3/35.0/289.8/4.4	3/15 Fri 제육낙지덮밥(5.6.10.13) 열갈이된장국(5.6.9) 단무지 콩나물무침(5) 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9) 아침에죽(포도)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 764.7/42.8/361.1/3.9
3/18 Mon 작은밥 계란파국(1.9) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12.13) 건파래자반(5) 떡볶이(고추장) (1.2.5.6.10.13.15.16) 옛날통닭(1.2.5.6.12.13.15) 깻잎김치(자율배식)(5.6.13) 배추김치(9) 주시쿨(복숭아)(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 765.1/28.3/209.9/4.1	3/19 Tue 작은밥 찜닭국 (5.6.9.10.13.17.18) 어묵고추장조림 (1.5.6.13) 오이소박이(6.13) 반달고구마돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 오렌지 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 704.8/24.8/222.8/2.9	3/20 Wed 오므라이스 (1.2.5.6.10.15.16) 근대된장국(5.6.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 하트한입단무지 계란지단/소스 (1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 감귤쥬스(감귤C)(13) 미니핑크하트(단킨도넛) (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 580.6/18.7/200.6/2.7	3/21 Thu 기장밥 우렁된장찌개(5.6) 무말랭이무침 콩나물대파채무침 (5.6.13) 파리고추멸치볶음(13) 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 플리또망고파인애플(13) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 708.4/31.3/197.9/3.2	3/22 Fri 혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 바비큐복합 (5.6.10.12.16.18) 미나리김치(6.13) 탕수만두/소스(케첩) (1.5.6.10.11.12.13.16.18) 깍두기(9) 배추김치(9) 거꾸로마시는야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 852.2/42.1/295.7/5.0
3/25 Mon চাল보리현미밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 오리훈제/쌈무(1.5.6.13) 부추양파무침(13) 미역줄기볶음 배추김치(9) 청포도/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 750.4/39.9/219.6/6.2	3/26 Tue 혼합잡곡밥(5) 감자탕(돼지등뼈) (5.6.9.10.13) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.13.15.16) 오이고추무침(5.6.13) 새우까스/소스 (1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 배추김치(9) 한라봉쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 896.4/37.3/253.0/3.4	3/27 Wed 비빔밥/약고추장 (5.6.10.13) 아욱들깨된장국(5.6.9) 무생채(자율)(9.13) 계란후라이(1) 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 레몬에이드(13) 마카롱(오레오,초코)(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 742.4/30.1/279.1/5.3	3/28 Thu 기장밥 콩나물김치국(5.9) 순살닭감자조림(고추장) (5.6.13.15) 방풍나물된장무침(5.6) 두부구이/양념장(5.6) 배추겉절이(자율배식)(6.9.13) 깍두기(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 509.6/33.1/263.3/3.4	3/29 Fri <div style="text-align: center;">재량휴업일</div>
◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥,죽,누룽지):국내산 콩(두부류,콩국수):국내산 *배추김치: 배추/고춧가루-국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산 *명태/가공품: 러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품: 세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산,외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/원양산 *참조기/가공품: 국내산,수입산/사용안함 *전복/가공품: 국내산/사용안함 ※양,넙치,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뽕장어,꽃게,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이,방어및 부세는 사용안함.			◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimje.go.kr/ -> 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.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣	

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.