



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

가정통신문

2025-019호(3월 18일)

안 성 중 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 급식실 323-3180

2025년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 고등학교 4,930원(식품비 4,380원, 운영비 550원)이 지원됩니다.
(친환경농산물 지원금 1식 470원, 무주군 지자체 지원금 400원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

학교급식용 식재료

- ① 쌀 : 국내산 친환경 쌀과 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30%이상 사용
- ③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- ④ 육류 : 한우 1등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭고기 1등급(무항생제), 오리, 달걀(무항생제, 1등급)
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

학교급식을 통해 교육이 이루어져요!

* 식사예절 교육 : 질서지키기, 올바른 수저 사용, 바른 자세로 앉아 식사하기, 자신이 앉았던 자리 주변 정돈과 퇴식, 배식량 조절을 통한 자기 절제와 친구 배려 등을 체득하고, 음식에 대해 감사하는 마음을 가지도록 지도합니다.

* 식문화 교육 : 외식과 매식 문화에 익숙한 학생들이 한국인에게 적합한 식사 방법인 전통식의 중요성을 알고, 몸에 익힐 수 있도록 지도합니다. 또한 다양한 세계 음식을 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.

* 편식 교정 : 학생들이 선호하지 않거나 익숙하지 않은 음식은 조금이라도 섭취해볼 수 있도록 지도합니다.

* 환경 교육 : 먹을 만큼 받고 다 먹는 습관을 익힘으로써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소중히 여기는 마음을 갖도록 합니다.

학교급식 운영 과정



식품 알레르기란?

특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응을 말해요. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



식품 알레르기 증상



두드러기·홍반·가려움증



복통·구토



의식 저하·전신 과민반응 쇼크



기침·재채기·호흡곤란

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[출처 : 식품안전나라, 식품의약품안전처, 구글*다음 검색]



학교 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 19가지 알레르기 유발식품을 표시한 식단표를 제공하고 있어요. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

4월 1일 월요일

혼합잡곡밥(5)
순두부찌개(5.6.10.18)
양배추진미채무침(중)(5.6.13.17)
수제치킨커피*과일소스(안)(1.2.5.6.12.15.16)
콘치즈연양식반달구이(4)(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(중식)(9)

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



3월 학교급식 식단 안내



3/3 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 치커리무침(중)(5.6) 쇠고기미역국(5.6.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(안)(5.6.10.13) 배추김치(중식)(9) 새학기케이크(안)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.9/34.9/95.9/3.2	마제덮밥(1.5.6.10.12.13.16) 어묵국(1.5.6) 도토리묵상추무침 (중)(5.6.13) 닭고기*소스(5.6.15) 크런치스파이스생선까스 1(1.5.6) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.7/55.3/314.4/11.4	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 목살김치찌개(중)(5.9.10) 열무나물무침1(5.6) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 삼치구이(중) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.1/44.8/140.8/3.1	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 마라탕 (안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 계란찜(중)(1) 오이부추무침(중) 꿔바로우(1.2.5.6.10) 배추김치(중식)(9) 망고주스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.9/28.4/189.1/2.5
3/7 Mon	3/8 Tue	3/9 Wed 수다날	3/10 Thu	3/11 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부대찌개 (안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물무침(중)(5) 계란말이&케첩 (중)(1.12.13) 오리훈제구이(중)(1.2.5.6) 깍두기(중)(9) 납작복숭아허니그린티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.9/32.5/190.6/3.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 빠없는 감자탕(5.10.13) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13) 쭈뼌볼고기 (중)(5.6.10.13.17) 치킨퀘사디아 (2.5.6.12.13.15.18) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.8/40.3/310.1/4.0	비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 계란후라이(1) 맑은북어무국(중)(5) 부들어묵볶음S(1.5.6.13) 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) 열무김치(중)(9) 피크닉(사과)(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,093.1/39.9/226.7/4.1	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시래기된장국(중)(5.6) 숙주나물 고구마닭볶음탕 (중)(5.6.13.15) 탕글뽕떡핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 감자채전7(5.6) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.8/35.4/227.8/3.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기무국S(16) 돼지갈비찜(치즈 떡)7(2.5.6.10.13) 건파래김자반(중)(13) 두부구이*양념장(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) 요거타임(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.9/36.3/222.8/3.3
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치찌개(중)(5.9) 참나물무침(중) 닭갈비7(5.6.13.15) 소세지전&애호박전 7(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(중)(9) 츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/33.7/158.9/4.4	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 순두부찌개4(5.6.10.18) 돌나물*초장(5.6.13) 고추장돼지불고기 (5.6.10.13) 통새우꼬치(1.5.6.9.12.13) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.6/36.4/190.3/3.7	작은밥 쌀국수(중)(5.6.15.16.18) 닭봉구이(5.6.15) 돈육간장불고기7(5.6.10.13) 무생채S(13) 배추김치(중식)(9) 진한망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,017.1/44.9/198.2/4.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부추오이무침(중)(5.6) 순대국-고기 (안)(2.5.6.9.10.13.16) 마라로제찜닭 (안)(5.6.12.13.15) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.8/43.5/136.3/3.8	계란볶음밥 (안)(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 맑은콩나물국(안)(5) 단무지무침(중) 마파두부 (중)(5.6.10.12.13.18) 간장기7(1.5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.8/42.7/188.1/4.3
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 냉이된장국(안)(5) 비름나물 오리불고기(중)(5.6.13) 쫄면참나물전 (1.2.5.6.15.16.18) 배추김치(중식)(9) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.7/28.9/189.9/5.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부추계란국(중)(1) 고등어무조림(5.6.7) 파채콩나물불고기 (중)(5.6.10.13) 취나물무침(중)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 갈떡갈떡(안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.1/46.6/151.1/5.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시골된장찌개(중)(5.6) 보쌈(중)(5.6.10) 불등갈비(중)(13) 당근로스티(6) 상추,깻잎,쌈장(안) 열무김치(중)(9) 비타말기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.4/32.3/232.0/4.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 매운콩나물국1(5.6) 오이고추된장무침7(5.6.13) 크림옹뽕이(2.5.10.13) 폭찜스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중식)(9) 스위트플럼(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.3/39.5/191.0/2.9	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 김치어묵국S(1.5.6.9) 매운떡돼지갈비찜 7(5.6.10.13) 청경채나물(중)(5.6.13) 석박치(9) 몽땅치즈핫도그 (1.2.5.6.10.15.18) 요구르트(식물성)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.3/41.5/186.6/3.1
3/31 Mon	<p>◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 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 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 돼지고기김치찌개 (중)(5.9.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 맹초부추전(1.5.6.17) 돈육데리야끼오븐구이 1(5.6.10.13) 열무김치(중)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.1/41.3/101.7/2.4				

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 *배추김치(김치,고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 *쇠고기 : 국내산 한우 *축산물가공품 : 국내산(베이컨:국내산)

* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 꽃게 : 중국산 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 주꾸미:베트남산

* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2025. 3. 18.

안 성 중 학 교 장(관인생략)