



사랑과 감동으로 가꾸는 행복한 배움터

아리울 2025

2025학년도 3월 교육급식안내장

담당업무: 영양
☎440-8801(교무실)



2025년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 유치원 3,500원(식품비 2,720원, 운영비 380원) 초등학교 3,790원(식품비 2,940원, 운영비 400원)이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 군산우수농산물지원금 1식 200원)

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

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경

쌀과 친환경 현미 15~20%사용, 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 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 [수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)

▷ 월 1회 저탄소 밥상의 날 운영!

“식습관을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

<급식 먹을 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

<급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 즐거운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	3/4 Tue 생일밥상 친환경차조밥 소고기미역국(5.6.16) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 영양계란찜(1.2.9.13) 우렁미나리초장무침*(5.6.13) 배추김치(9) 굴떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.3/31.8/268.0/3.6	3/5 Wed 수다날 삼선짜장밥(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 실파계란국(1) 단무지무침 애호박느타리볶음*(9) 누룽지찹쌀 껌바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 상하유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/21.1/183.7/6.6	3/6 Thu 친환경홍미밥 돼지고기애호박찌개(5.6.10) 순살안동찜닭(5.6.13.15.18) 더덕새송이무침*(5.6.13) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/35.6/140.8/2.0	3/7 Fri 친환경혼합잡곡밥(5) 한방닭곰탕(15) 동인동 찜갈비(10.13) 봄동달래겉절이(9.13) 청포묵김무침(5.6) 혼합멸치볶음(5.6.9.13) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.2/32.9/94.2/3.5
3/10 Mon 친환경찰기장밥 시금치된장국(5.6) 상추치커리무침*(5.6) 달걀순살볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 행감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 말기슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/25.7/152.1/2.5	3/11 Tue 친환경찰현미밥 마라부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 매운콩나물무침(5) 새송이된장무침*(5.6) 훈제오리/머스터드(1.2.5.6) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/26.4/165.2/1.8	3/12 Wed 수다날 베이컨김치볶음밥(5.6.9.10.13.18) 크림떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 미역된장국(5.6) 무말랭이무침*(5.6.13) 간썬새우/소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 스위트플럼 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.7/22.9/233.8/3.4	3/13 Thu 친환경귀리밥 채식육개장(13) 돌나물오이초무침*(5.6.13) 콩불고기잡채(1.5.6.13) 가자미살엿장구이(5.6.13) 배추김치(9) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.9/23.8/178.3/3.0	3/14 Fri 친환경찰보리밥 얼큰한콩나물국(5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 미나리나물* 브로콜리/초장(5.6.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.2/22.9/167.9/2.1
3/17 Mon 친환경차수수밥 김치어묵국(1.5.6.9) 부추겉절이* 마파두부(수제)(5.6.10.12.13.18) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 빚떡한도그(1.2.5.6.10.12.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/34.6/241.5/4.4	3/18 Tue 친환경밀쌀밥(6) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13) 골뱅이곤약무침(5.6.13) 시금치나물* 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.8/29.1/191.0/3.4	3/19 Wed 수다날 나물콩나물밥/달래양념장(5.6) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 방풍나물무침*(5.6) 오이양파무침 간풍기(5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.9/24.5/163.8/3.8	3/20 Thu 친환경차조밥 감자양송이들깨탕(9) 얼무나물*(5.6) 돈육청경채불고기(5.6.10.13) 크런치포테이토오징어링(1.5.6.17) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/24.9/199.0/3.7	3/21 Fri 친환경귀리밥 근대버섯된장국(5.6) 닭살고구마조림(5.6.13.15) 우영채무말랭이조림*(5.6.13) 해물김치전(5.6.9.13.17) 깍두기(9) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.6/24.5/161.2/2.0
3/24 Mon 친환경홍미밥 순두부김치국(5.6.9.17.18) 꽃마늘초무침*(5.6.13) 건파래볶음(13) 오리불고기(5.6.13) 모짜렐라치즈볼(오븐)(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.3/19.0/155.2/2.9	3/25 Tue 친환경밀쌀밥(6) 숙된장국(5.6) 쫄면이 복만두(1.5.6.10.16.18) 취나물무침*(5.6.13) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 512.7/25.4/187.3/4.9	3/26 Wed 수다날 친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.9) 양배추샐러드/사우전드레싱(1.5.12.13) 머위순나물*(5.6) 수제왕돈까스/소스(로컬)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 말바라매(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.9/16.0/222.9/2.2	3/27 Thu 제탄소그린밥상 친환경혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1) 두부참치조림(5.6.13) 아삭이초무침*(5.6.13) 바질포테이토가자미튀김(1.2.5.6) 배추김치(9) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/23.3/149.5/2.7	3/28 Fri 친환경차수수밥 쇠고기콩나물국(5.16) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 고등어오븐구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 갯잎김치*(5.6.13) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/26.9/167.3/3.6
3/31 Mon 친환경귀리밥 황태감자국 목살김치찌개(5.6.9.10.13) 근대된장무침*(5.6.13) 연양식불고기(파채)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 사과 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.2/21.9/158.9/2.6	◇ 군산아리울초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내! * 쌀(밥,죽,누룽지):친환경쌀(국내산) * 콩(두부,콩국수,콩비지):국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 오징어/가공품:국내산 * 축산물가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미/가공품:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 다랑어/가공품: 원양산 * 방어/가공품:국내산 * 고등어,꽃게,참조기,전복/가공품:국내산 * 양꼬치,마파두,염소고기,백장어,납치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁참,부세 사용 안함			

식생활 문화 관련 지침

음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.

음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.

우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/ariul> ->알림마당->식생활관, 아이엠스쿨 알림
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.