



2025년 3월 학교급식 식단 안내



<div>♥ 즐거운 새학기 ♥</div> 	3/4 Tue	3/5 Wed	3/6 Thu	3/7 Fri
	찰보리밥 닭미역국(15) 비엔나케찹볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치전(1.5.6.9) 섬초무침(5.6) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/30.3/139.0/2.9	울무밥 수제미(5.6.16.18) 고등어단호박조림(5.6.7) 땅콩조림(4.5.6.13) 냉이무침(5.6) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.6/24.4/146.9/7.2	검정쌀밥 육개장(13.16) 닭감자조림(5.6.13.15) 치커리유자청무침(5.6) 호박볶음(5.9) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/27.7/150.0/2.8	귀리밥 청국장(5.9) 오징어볶음(5.6.13.17) 잡채(1.5.6.10.13) 유채나물(5.6) 배추김치(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.9/32.5/286.0/5.2
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed	3/13 Thu	3/14 Fri
찰현미밥 버섯전골(13.16) 생선커트렛(1.5.6.13) 계란찜(1) 꼬시래기무침(5.6.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/32.4/453.1/26.0	검정쌀밥 동태묵국(13) 닭봉구이(5.6.12.13.15) 근대무침(5.6) 당근볶음 배추김치(9) 피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.8/33.3/136.3/2.0	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 닭강정(1.5.6.12.13.15) 미나리무침 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/30.2/161.2/3.1	귀리밥 순두부찌개(5.9.10.18) 갈치감자조림(5.6) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 실파김무침 배추김치(9) 고구마빵 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/25.2/149.0/4.3	울무밥 시금치된장국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 코다리조림(5.6.13) 톳나물(5.6.13) 보쌈김치(9.13) 요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/63.0/371.9/5.6
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed	3/20 Thu	3/21 Fri
찰보리밥 연포탕 오리훈제(1.2.5.6.13) 깻잎찜(5.6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 파래자반볶음 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.6/33.7/177.5/3.0	귀리밥 닭곰탕(15) 돼지불고기(5.6.10.13) 진미채무침(1.5.13.17) 취나물무침 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/44.5/114.5/5.0	찰현미밥 스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 연근조림(4.5.6.13) 숙주나물 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/23.5/105.0/3.0	울무밥 쇠고기미역국(16) 떡볶이(1.2.5.6.12.13) 두부양념구이(1.5.6) 돌나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.9/25.2/215.7/3.5	검정쌀밥 아귀탕(5.6.13.16.18) 포크커트렛 (1.2.5.6.10.12.13.16) 콩치김치조림(5.6.9) 참나물무침 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/22.6/299.2/7.5
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed	3/27 Thu	3/28 Fri
검정쌀밥 떡국(1.16) 장조림(1.5.6.10.13) 부추전 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시금치무침 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.9/36.4/111.5/4.0	찰현미밥 꽃게찌개(5.6.8.9) 계란장조림(1.5.6) 쫄면야채무침(1.5.6.13) 도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.0/25.6/184.0/2.9	콩나물비빔밥(5.6.16) 시래기된장국(5.6) 새우꼬치(1.5.6.9) 느타리미나리초무침(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/22.2/383.7/2.6	귀리밥 북어채국(5) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 애호박완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) 오이무침(5.6) 배추김치(9) 파인애플(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/37.9/158.1/3.1	울무밥 추어탕(5.6.13) 잔풍가지(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.8.13.18) 방풍나물(5.6.13) 깍두기(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/24.3/504.0/5.4
3/31 Mon	<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/biryong/M01/ → 참여마당 → 급식소식</div> <div>◇ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잿</div> <div>해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div> <div>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>			

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물							
	백미	현미	잡쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	한우					고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸라지	낙지	참조기	명태
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국산	러시아산



2025년 학교급식 운영 안내

◆ 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 유·초등학교 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해도 100인이하 소규모학교 지원금 500원을 포함하여 총 급식비는 4,200원으로 이 중 식품비 4,270원, 운영비 740원입니다.

◆ 본교는 김제산 유기농 친환경쌀과 전라북도 내에서 생산되는 친환경농산물을 사용하고 있고, 예산 범위 안에서 가능하면 전북도내산 원재료 가공품(장류, 두부류, 기름류, 고춧가루 등)을 지원받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

◆ 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지, 알레르기 유발식품을 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개 하고 있습니다. 식품에 대한 알레르기가 있는 학생을 위하여 음식명 옆에 표시번호로 정보를 제공하고 있으니 확인 부탁드립니다.

◆ 학생들의 여러 가지 질환의 발생률을 예방하고 교육부지침에 의거 나트륨 저감화 운동의 일환으로 제공되는 식단의 염도를 사진과 같이 학교 홈페이지에 올리며 또한 당류 저감화에 노력하고 있습니다. 가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

◆ 천연식품 멸치, 다시마, 북어머리, 버섯 등으로 국물을 내며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

◆ 달걀은 1등급란, 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 1등급 이상), 닭고기(국내산 1등급 이상), 오리고기(국내산 1등급 이상)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

◆ 학교 홈페이지 운영

- 월간식단 및 영양소식
- 식단 영양량 및 원산지, 알레르기 유발 식품 안내
- 식생활 및 위생 관련 정보 제공
- 영양상담실 운영
- 학교급식 위생·안전 현장확인 및 운영평가 결과
- 학생들에게 제공되는 급식 식판 사진 매일 공개

슬기로운 식생활

[학교 급식예절]

- ① 손을 깨끗이 씻기
- ② 차례대로 줄 서서 배식 받기
- ③ 식판은 양손으로 바르게 들고 이동하기
- ④ 식사하기 전 감사 인사하기
- ⑤ 바른 자세로 앉아 골고루 맛있게 먹기
- ⑥ 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
- ⑦ 정해진 시간 안에 식사 하기
- ⑧ 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
- ⑨ 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
- ⑩ 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

급식 먹기 전



청결하게 손 씻기
차례대로 한줄

급식 먹을 때



조용히 대화하기
골고루 맛있게 먹기

급식 먹은 후



잔반은 한 곳에
앉은 자리 정리

[어린이를 위한 식생활 지침]

♣ 음식은 다양하게 골고루

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

♣ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

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

♣ 식사는 제때에, 성급게

- 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 영양소식지를 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성 확보를 합니다.