



“꿈과 사랑이 넘치는 행복한 학교” 가정통신문

제 2025 - 5 호
발송일 2025. 02. 26.
발송처 부안고등학교
관인생략

제 목

3월 영양소식지

☀ 2025년 학교급식 운영 안내

- ▶ 우리학교는 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 무상 급식을 실시합니다. (학기중 중식)
- ▶ 전라북도에서 **친환경쌀 및 친환경농산물 구입비**를 지원받아 전북에서 생산되는 무농약쌀, 부안군에서 생산되는 친환경농산물과 지역 우수가공품을 사용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다.

무상급식비(학기중 중식)			친환경 지원금	합 계
식품비	운영비	계		
3,940원	500원	4,440원	570원	5,010원

- ▶ 학교급식법령의 **영양관리 기준**을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공합니다.
- ▶ 학생들의 여러 가지 질환 발생률을 예방하고자 **나트륨 저감화**와 **당류 저감화**를 추진하고 있습니다.
- ▶ **화학조미료는 사용하지 않으며 전통음식**을 반영하며 **계절에 맞는 음식**을 제공하려고 노력합니다.
- ▶ 철저한 **식품검수 및 위생관리시스템(HACCP)**으로 위생적이고 안전한 급식을 운영하는데 최선을 다하고 있습니다.
- ▶ 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 **천연 재료**를 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 **계절에 맞는 전통 음식**을 제공하고자 노력합니다.
- ▶ 쇠고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산, 2등급 이상), 닭고기, 오리고기와 그 가공품 등은 **국내산**을 원칙으로 사용합니다.
- ▶ 인터넷 **학교 홈페이지** 또는 **영양소식지** 등을 통해 아래 항목들을 공개 합니다.
 - **알레르기 유발식품 안내**(총 19가지),
 - ※ 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
 - **식재료 원산지 표시, 월간식단 및 영양량 표시**
 - **영양상담실 운영, 급식비 중 식품비 사용비율**(학기별 공개)
 - **학교급식 위생·안전 현장확인 및 운영평가 결과**
 - **학생들에게 제공되는 급식사진 매일 공개**
(※ 홈페이지: 학교소식 → 식생활관 → 급식앨범)

☀ 급식을 통한 올바른 식습관 형성

1. 급식질서, 음식물 쓰레기 줄이기, 식사 전 손 씻기 지도, 식사예절지도 등
2. 잔반 없는 날 운영(주 1회)
3. 영양상담 실시



☀ 학부모 참여 급식

1. 학교급식 소위원회 구성: 학교급식에 관한 사항을 심의, 학교급식 개선에 관한 활동(급식 모니터링)
2. 학부모 급식 모니터링 구성 운영 예정(월 1회)

☀ 열린학교급식 운영

1. 학교 홈페이지 「급식 게시판」 운영
2. 학교급식 운영 사항 공개: 학교급식 운영계획, 식단표 및 가정통신문(영양표시제, 영양교육자료 등)
3. 제공하는 실제 급식 사진 홈페이지 게시
4. 급식기호도, 만족도 조사 결과, 식품비 사용비율 공개
5. 급식 현장의 다양한 정보제공, 급식 불만 등의 의견을 수렴하고 급식개선에 노력



◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 오징어: 국내산
- * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



3월 학교급식 식단 안내



	3/4	3/5 수다날	3/6	3/7
	찰현미밥 닭다리삼계탕(15) 매콤어묵볶음(1.5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 요거타임(사과)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 1,030.5/49.9/80.4/3.0	지코바치밥 (1.5.6.12.13.15.16) 미소장국(5.6) 까르보나라떡볶이 (2.5.6.10.13.16) 고추김말이(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 909.4/40.1/127.1/3.1	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10) 계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 돈육고추장구이 (5.6.10.13) 오이부추무침(5.6) 배추김치(9) 애플파이(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 973.5/50.0/114.3/5.3	짜장밥 (5.6.10.13.16) 해물짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) 수제탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) 단무지무침 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 1,004.5/56.0/112.4/2.6
3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 동인동찜갈비 (5.6.10.13.18) 김가루실파무침(5.6) 쫄득참나물전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 단호박오레오설기 에너지/단백질/칼슘/철 1,077.5/50.8/113.2/3.5	찰현미밥 아귀매운탕(5.6) 닭바베큐구이 (5.6.12.13.15.16) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 시금치무침 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 980.7/49.0/141.5/3.7	참치마요덮밥 (1.5.6.13) 매운콩나물국!!! (5) 통새우꼬지튀김 (1.5.6.9.12) 간장무채장아찌 볶음김치 (5.9.13) 엔요요구르트 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 815.1/27.3/204.5/3.4	흑미밥 들깨감자수제비국 (5.6) 제육볶음 (5.6.10.13) 두부구이/달래간장 (5.6) 양배추찜/쌈장 (5.6) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 945.6/45.3/106.6/3.0	찰보리밥 등갈비김치찜 (5.6.9.10) 크런치스파이시생선까스 (1.2.5.6) 알감자버터구이 (2.13) 건파래볶음 (5.13) 깍두기 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 971.2/47.1/179.6/4.5
3/17	3/18	3/19 수다날	3/20	3/21
찰보리밥 육개장 (1.16) 육전&파채 (1.2.6.10.13.15.16) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/29.4/176.0/4.8	찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 수제등심돈까스&하이소스 (1.2.5.6.10.12.16) 쫄면야채무침 (5.6.13) 봄동된장무침 (5.6) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 1,018.3/46.5/147.8/2.8	나물비빔밥 (5.6.10) 팽이버섯된장국 (5.6) 달걀후라이 (1.5) 무생채 (9) 배추김치 (9) 크리스피핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) 에너지/단백질/칼슘/철 808.9/39.3/562.3/5.5	흑미밥 몽글순두부찌개 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 수제떡갈비구이 (2.5.6.10.13.15.16.18) 느타리버섯들깨무침 (1.5.6) 진미채볶음 (5.6.13.17) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 957.9/43.1/124.7/3.8	찰현미밥 굴림만두국 (1.2.5.6.9.10.16.18) 시리얼양배추샐러드 (1.2.5.6.13) 춘천식닭갈비 (2.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 미역줄기볶음 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 969.1/40.0/152.8/4.8
3/24	3/25	3/26 수다날	3/27	3/28
콩나물밥/양념장 (5.6.16) 배추된장국 (5.6) 충무식오징어무침 (1.5.6.17) 두부강정 (1.2.5.6.12.13) 구운김(함초) 깍두기 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 807.9/29.0/212.4/2.8	찰현미밥 순대국(수) (2.5.6.10.13.16) 로제찜닭 (2.5.6.12.13.15.16) 부추겉절이 (13) 배추김치 (9) 요거톡(초코볼&크런치) (2) 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.5/38.2/250.9/6.5	쌀밥(적은량) 잔치국수/양념장 (1.5.6) 수제양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15) 고기복만두 (1.5.6.10.16.18) 배추겉절이 (9.13) 에너지/단백질/칼슘/철 749.8/40.9/151.0/4.7	찰현미밥 등뼈감자탕 (5.6.9.10) 육원전 (1.2.5.6.10.15.16) 채식잡채 (1.5.6.8.13) 오이도라지무침 (5.6.13) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.4/44.6/236.2/5.3	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 청양크림함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 모닝빵&미니딸기잼 (1.2.5.6.13) 양상추황도샐러드 (1.2.5.6.11.12) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 980.2/33.5/281.5/4.0
3/31				
흑미밥 시래기된장국 (5.6) 캠핑구이 (2.5.6.10.15.16) 메밀막국수 (3.5.6.13.16) 상추쌈 (5.6.13) 배추김치 (9) 골드파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 949.3/41.4/203.9/5.9				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단*급식게시판