

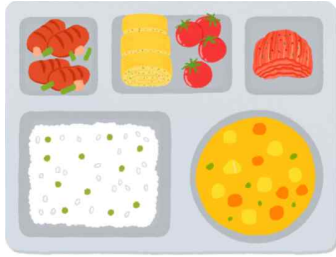


3월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

2025년 학교급식 운영 안내



1. 2011년부터 학부모 부담 경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 **무상급식**이 실시되고 있습니다.
올해 **급식비는 3,820원**(식품비3,420원/운영비400원)이 지원됩니다.
2. 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

즐거로운 식생활 바로 알기!

1. **음식은 다양하게, 골고루**
: 편식하지 않고 고기, 생선, 채소, 과일 등을 다양하게 먹습니다.
2. **많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게**
: 매일 꾸준한 신체활동을 하고, 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.
3. **맵고 짜고 단 음식 피하고, 자극적이지 않게**
: 지나치게 자극적인 음식은 피하고, 담백하고 싱겁게 먹습니다.
4. **간식은 안전하고, 슬기롭게**
: 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.
5. **식사는 가족과 함께, 예의 바르게**
: 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고, 먹을 만큼만 담아서 남기지 않습니다.

학교급식 예절 알아보기!

[급식 먹기 전]



1. 손을 깨끗이 씻고 소독하기
2. 차례대로 배식받기
3. 식판은 양손으로 잡기

[급식 먹을 때]



4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입 안에 있을 때는 말하지 않기

[급식 먹고 나서]



7. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
8. 자기 주변을 정리하기
9. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

가정에서 함께하는 영양교육

1. 월간 식단표와 영양소식지는 부모님과 학생이 함께 읽어 봅니다.
2. 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하여 학생의 식품안전성을 확보합니다.
3. 홈페이지에 게시되는 학생 영양교육자료와 학부모 교육자료를 통해 영양 정보를 취득하고, 실생활에 적용합니다.

[자료출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내

3/3  Mon	3/4  Tue	3/5  Wed 수다날	3/6  Thu	3/7  Fri	
대체공휴일	혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 궁중잡채(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 693.3/29.1/104.8/4.0	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 짬뽕국(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 무말랭이진미채무침(5.6.13.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 695.2/39.1/190.8/3.6	친환경찰보리밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 678.8/31.7/121.5/3.5	찰흑미밥 황태콩나물국(1.5) 오리훈제파프리카볶음(1.2.5.6.13.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 541.5/20.3/217.7/4.8	
	3/10  Mon	3/11  Tue	3/12  Wed 수다날	3/13  Thu	3/14  Fri
	참쌀기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 안동찜닭(5.6.13.15) 상추도토리묵무침(5.6) 새우살느타리버섯들깨볶음(9.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 587.7/34.0/133.9/2.7	혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.13.16) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18) 시금치나물무침 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 699.1/34.9/119.8/3.1	소고기장조림버터비빔밥(1.2.16) 참치김치찌개(5.9) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15.18) 콘샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 참나물무침 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 650.4/35.4/155.6/3.7	친환경찰보리밥 애호박두부된장국(5.6) 고추장오리주물럭&쌈무(5.6.13) 계란말이(1.5) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 642.8/24.6/144.1/3.7	찰흑미밥 꽃게탕(5.6.8) 목살한입스테이크(5.6.10.12.13.16) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 치커리사과초무침(5.6.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 717.1/31.5/192.8/2.7
	3/17  Mon	3/18  Tue	3/19  Wed 수다날	3/20  Thu	3/21  Fri
	참쌀기장밥 소고기국(5.6.13.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 간장비빔국수(1.5.6.13.16.18) 취나물무침 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 620.3/35.1/157.5/4.8	혼합잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6.9) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15) 고구마야채튀김(1.5.6.13) 도시락 김 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 629.8/25.9/186.0/4.1	베이컨김치볶음밥(9.10) 꼬치어묵탕(1.5.6.9.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 썩갠두부무침(5.6) 깍두기(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 604.9/34.1/175.6/2.3	친환경찰보리밥 얼큰해물순두부찌개(1.5.6.8.9.16.17.18) 숯불갈비너비아니&파채(1.5.6.10.13.16) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오이도라지초무침(13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 577.7/22.5/138.8/2.0	찰흑미밥 닭곰탕(15) 메추리알어묵조림(1.5.6.13) 골뱅이초소면무침(5.6.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 661.7/34.3/118.0/4.1
	3/24  Mon	 3/25  Tue 채식의 날	3/26  Wed	3/27  Thu	3/28  Fri
	참쌀기장밥 들깨미역국(5.6) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.18) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 봉동나물된장무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 645.9/36.0/221.4/3.3	혼합잡곡밥(5) 잔치국수(1.6) 두부조림(5.6.13) 감오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 건파래자반(5.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 549.0/21.0/159.9/2.9	훈제오리볶음밥(2.5.6.13.18) 김치콩나물국(5.6.9) 세모가자미가스(1.2.5.6.12.13.16.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 오이도라지초무침(13) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 575.5/28.8/160.9/2.5	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 배추겉절이(9.13) 삼색나물무침(5.6) 탕글뽕떡볶이(1.2.5.6.10.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 657.3/35.3/206.4/3.4	찰흑미밥 사골돼지국밥(2.5.6.9.10) 부산식비빔당면(1.5.6.13) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 깻잎순볶음(5.6) 총각김치(9) 다대기(자율)(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 715.3/44.2/200.0/4.1
3/31  Mon	<div><div>참쌀기장밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 수제카레돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 과일요구르트샐러드(1.2.5.6.12) 견과류멸치볶음(5.9.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 649.9/33.2/129.9/2.4</div><div>[알레르기 정보] ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 * 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</div></div>				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관

* 학교 사정파와 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. * 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀, 배추김치는 국내산을 사용을 원칙으로 합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!