



[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	교육통신 <제1호>	
	2025년도 3월 월간식단 및 영양소식지	
홈페이지 : http:// www.cheong-ha.es.kr 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		



2025학년도 학교급식운영 안내

1. 급식비 무상 지원

학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 초등학교 학교급식비는 1식 5,010원(유치원 4,190원, 중학교 5,830원)이 무상으로 지원 됩니다. (초등기준 식품비 4,270원, 운영비 740원 입니다.)

2. 친환경농산물(쌀,잡곡포함)은 1인 1식에 350원 (유치원 340원, 중학교 460원)이 지원됩니다.

전라북도 내에서 생산된 친환경농산물과 비유전 자변형식재료를 구매하여 안전하고 질 높은 학교급식을 운영할 예정입니다.

3.우리학교 식재료 원산지


가.쌀 및 잡곡: 김제지역 유기농쌀, 전라북도 내 친환경잡곡
나.육류: 한우2등급 및 돼지고기 1등급 이상
다.가금류: 무항생제닭고기, 무항생제달걀
라.수산물: Haccp인증시설의 수산물 사용
마.김치류: Haccp,전통식품품질인증제품 사용 (고춧가루 포함 전 재료 국내산 100%)
바.냉장·냉동식품: 가공식품의 경우 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)의 함량이 높 으며 Haccp인증시설에서 생산된 제품 사용

4. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 구성토록 하며, 나트륨 · 당류 감량화를 실천하겠습니다.

5. 우리학교는 매주 수요일 수다날(수요일은 다 먹는 날)을 운영하여 빙글 운동회 실시하오니 가정에서도 지도하여 주시기를 부탁드립니다.

6.알레르기 유발식품 표시

학교급식법개정(2013.11.23.시행)에 따라 알레르기 유발 원재료별 식별번호가 표시된 월간식단표를 홈페이지에 게시 및 매월 가정통신문으로 발송하오니 해당 식품에 알레르기가 있는 학생들은 사전에 확인하여 주시기 바라며 학교에서도 섭취하지 않도록 안내하고 있습니다.




알레르기 유발식품 표시란?

식단에 표시 될 19가지 알레르기 유발식품의 종류는 (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)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴, 전복,홍합 포함), (19)잣 입니다. 위 식품을 사용하거나 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물이 사용된 음식명에 아래와 같이 번호로 표시됩니다.


**** 알레르기 유발식품이 표시 된 학교급식 식단표 (예 시)**

3.6.(목)	3.17.(화)
<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 감자수제비(5.6.9) 들기름막국수(3.5.6.7) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 청귤주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 열대과일샐러드 (2.11.13) 취나물볶음 스노우어니언치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9)

★특정식품에 알레르기 반응을 보이는 학생들은 알레르기 유발식품을 먹지 않도록 안내 부탁드립니다.




인성교육은
학교교육 전체적인 맥락 속에서 이루어져야 하는 생활교육




학교 급식시간은
인성함양을 위한 중요한 시간
교사-학생, 학생-학생 간 일상적인 관계 속에 이루어질 때 효과적!


함께하는
학교에서 급식




바른 식생활 습관 형성



건강, 환경의 중요성 인식



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



공동생활 구성원의 자질 함양

3월 학교급식 식단 안내

	3/4 	3/5 	3/6 	3/7 
	<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 쇠고기미역국(5.6.16)• 갈비찜(5.6.10.13.18)• 옛날소시지달걀부침(1.2.5.6.10.15.16)• 배추김치(9)• 새학기티라미슈케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 900.7/39.6/184.1/3.8	<ul style="list-style-type: none">• 꼬치어묵우동(1.5.6.13.18)• 김가루주먹밥• 유자단무지맛살냉채(5.6.13)• 팽이버섯채소튀김(2.5.6.12.13.16.18)• 배추김치(9)• 딸기생크림와플(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 817.3/25.5/256.5/4.7	<ul style="list-style-type: none">• 현미밥• 감자수제비(5.6.9)• 들기름막국수(3.5.6.7)• 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15)• 배추김치(9)• 청글주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 966.0/41.4/249.5/3.7	<ul style="list-style-type: none">• 혼합잡곡밥(5)• 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18)• 청경채무침• 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16)• 수제유린기(5.6.13.15)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 881.0/45.4/224.0/4.0
3/10 	3/11 	3/12 	3/13 	3/14 
<ul style="list-style-type: none">• 혼합잡곡밥(5)• 순두부달걀국(1.5.6)• 배추겉절이(9.13)• 콩나물비빔라면(1.5.6.13)• 오이고추된장무침(5.6)• 목상겉오븐구이(10) 에너지/단백질/칼슘/철 923.5/35.6/152.3/2.5	<ul style="list-style-type: none">• 콩나물밥/달래양념장(5.6.13.16)• 소고기뭇국(5.6.16)• 메추리알곤약장조림(1.5.6.13)• 순살파닭(5.6.15)• 배추김치(9)• 요거타임(사과) 에너지/단백질/칼슘/철 802.3/34.8/128.5/3.6	<ul style="list-style-type: none">• 고깃집볶음밥(5.6.9.10.13.18)• 팽이버섯된장국(5.6)• 양상추키위샐러드(1.2.5.6)• 오이상추무침(5.6.13)• 새우튀김꼬치(1.2.5.6.9)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 954.6/23.1/127.4/3.3	<ul style="list-style-type: none">• 흑미밥• 우거지감자탕(5.6.10)• 꼬시래기초무침(5.6.13)• 감자채볶음(5.6.10)• 닭봉데리야끼소스구이(5.6.13.15)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 905.9/47.4/275.6/4.6	<ul style="list-style-type: none">• 현미밥• 시금치된장국(5.6)• 브로콜리/초고추장(5.6.13)• 고구마함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)• 배추김치(9)• 김치치즈토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 880.6/34.7/311.4/5.1
3/17 	3/18 	3/19 	3/20 	3/21 
<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 무지개꽃떡국(1.5.6.16)• 안동찜닭(5.6.13.15.18)• 마늘종볶음(5.6.10.13)• 비엔나소시지채소볶음(5.6.10.12.13)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 916.7/44.7/99.1/3.2	<ul style="list-style-type: none">• 현미밥• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)• 열대과일샐러드(2.11.13)• 취나물볶음• 스노우어니언치킨(1.2.5.6.15)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/35.5/161.0/4.1	<ul style="list-style-type: none">• 바지락칼국수(5.6.9.18)• 김가루주먹밥• 배추겉절이(9.13)• 도토리묵무침(5.6.13)• 불맛돈육구이(5.6.10.12.13.18)• 리치앤코코 에너지/단백질/칼슘/철 793.0/36.8/123.1/7.2	<ul style="list-style-type: none">• 귀리밥• 우렁된장찌개(5.6)• 시금치무침• 돈육콩나물불고기(5.6.10.13)• 햄맛살달걀말이(1.5.6.10)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 771.1/46.6/574.4/7.3	<ul style="list-style-type: none">• 혼합잡곡밥(5)• 돈육김치찌개(5.6.9.10)• 세발나물무침(5.6)• 수제등심돈까스(1.2.5.6.10)• 배추김치(9)• 돈가스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18)• 카레크림우동(2.5.6.12.13.16.18) 에너지/단백질/칼슘/철 898.1/42.7/204.9/4.3
3/24 	3/25 	3/26 	3/27 	3/28 
<ul style="list-style-type: none">• 보리밥• 돈육순두부찌개(5.9.10.13)• 오이달래무침(5.6.13)• 단호박고구마샐러드(1.5.13)• 김치피자탕수육(2.5.6.9.10.13)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 882.0/36.3/286.4/4.0	<ul style="list-style-type: none">• 흑미밥• 열갈이된장국(5.6)• 파리고추감자조림(5.6.13)• 쫄면채소무침(5.6.13)• 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.13.18)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 913.3/32.6/228.0/3.4	<ul style="list-style-type: none">• 오므라이스/데미그레이소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)• 유부맑은국(5.6.13.18)• 찐순대/소금(2.5.6.10.13.16)• 후루룩밀떡볶이(1.5.6.13)• 배추김치(9)• 지시쿨(자두맛) 에너지/단백질/칼슘/철 879.9/26.7/225.6/5.7	<ul style="list-style-type: none">• 현미밥• 굴림만두완자국(1.5.6.10.16.18)• 물나물초무침(5.6.13)• 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13)• 고구마추러스맛탕(1.2.5.6.13)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 928.7/34.1/135.3/3.0	<ul style="list-style-type: none">• 귀리밥• 쏙된장국(5.6)• 쏙갓두부무침(5)• 주꾸미채소볶음(5.6.13)• 콘치즈구이(1.2.5.6.10.13)• 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 757.1/32.6/319.9/6.9
3/31 	<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.cheong-ha.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관) * 쌀:김제시 친환경쌀(국내산) * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치: 배추:국내산, 고춧가루: 국내산 (찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈 * 다랑어: 원양산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 중국산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 꽃게:중국산 * 오징어/가공품: 국산/페루산 * 전복/가공품: 국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁챙이, 방어, 부세 사용 안함.</div> <div>◇ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣</div>			