


[배움·피움·나눔] 행복한 청하 교육	교육통신 <제1호>  2024학년도 3월 월간식단 및 영양소식지	
홈페이지 : <a href="http://www.cheong-ha.es.kr">http:// www.cheong-ha.es.kr</a> 교무실(063) 543 - 1067 행정실 543-5737 FAX 543-5569		

## ★ 2024학년도 학교급식운영 안내

### 1. 급식비 무상 지원

학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도내 초등학교 학교급식비는 1식 4,200원(유치원 4,000원, 중학교 4,900원)이 무상으로 지원 됩니다.  
(초등기준 식품비 3,710원, 운영비 490원 입니다.)

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

전라북도 내에서 생산된 친환경농산물과 비유전자변형식재료를 구매하여 안전하고 질 높은 학교급식을 운영 할 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 월 2회 **저탄소 환경급식**을 실시합니다. 육류 위주 식습관의 학생들에게 균형잡힌 영양섭취를 유도하고 온실가스 배출량을 감소시켜 기후위기에 대응하고자 합니다.

### 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 안내 하고 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 식품첨가물이 사용된 음식명에 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

**\*\* 알레르기 유발식품이 표시가 된 학교급식 식단표 (예 시 )**

3.13.(수)	3.14.(목)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 후리가게밥(소) (1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>• 꼬치어묵우동 (1.5.6.13.18)</li> <li>• 딸기산도(2.5.6)</li> <li>• 유자단무지맛살냉채 (5.6.13)</li> <li>• 팽이버섯채소튀김 (2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 꽃게된장국(5.6.8)</li> <li>• 콩조림(5.6.13)</li> <li>• 돈육사태김치찌개 (5.6.9.10.13)</li> <li>• 너비아니갯잎전(1.5.6.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>

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



### 3월 학교급식 식단 안내

3/4 <b>Mon</b>	3/5 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b>	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 쇠고기미역국(5.6.16)</li> <li>• 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15)</li> <li>• 고구마쥬러스맛탕(1.2.5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 새학기용케이크(1.2.5.6)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 883.0/35.3/197.6/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 냉이된장국(5.6)</li> <li>• 수육(목살, 전지)(5.6.10)</li> <li>• 갑오징어채소초무침(5.6.13.17)</li> <li>• 콩나물무침(5)</li> <li>• 배추겉절이(5.6.13)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 702.2/40.8/192.0/7.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김밥볶음밥(1.2.5.6.10)</li> <li>• 종합어묵국(1.5.6.13.18)</li> <li>• 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>• 꼬마순대/김말이튀김(1.5.6.10)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 자두주스</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 891.3/38.5/472.9/8.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콩나물밥/달래양념장(5.6.13.16)</li> <li>• 돈육김치찌개(5.6.9.10)</li> <li>• 도토리묵무침(5.6.13)</li> <li>• 닭다리오븐구이(15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 미니도넛(글레이즈드)(1.2.5.6)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 869.2/59.2/188.6/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 바지락국(18)</li> <li>• 돌나물초무침(5.6.13)</li> <li>• 돈육파채불고기(5.6.10.13)</li> <li>• 햄맛살달걀말이(1.5.6.10)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 750.8/42.8/165.7/9.0</p>
3/11 <b>Mon</b>	3/12 <b>Tue</b>	저단소 3/13 <b>Wed</b>	3/14 <b>Thu</b>	3/15 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 얼갈이된장국(5.6)</li> <li>• 쫄면채소무침(5.6.13)</li> <li>• 명엽채간장볶음(1.5.6.13)</li> <li>• 오리훈제/쌈무(1.2.5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 864.1/35.3/257.0/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>• 방울토마토카프레제(2.12.13)</li> <li>• 미역오이초무침(5.6.13)</li> <li>• 안동찜닭(5.6.13.15.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 892.3/48.1/245.2/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 꼬치어묵우동(1.5.6.13.18)</li> <li>• 후리가케밥(소)(1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>• 유자단무지맛살냉채(5.6.13)</li> <li>• 팽이버섯채소튀김(2.5.6.12.13.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 딸기산도(2.5.6)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 804.3/23.5/257.5/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 꽃게된장국(5.6.8)</li> <li>• 콩조림(5.6.13)</li> <li>• 돈육사태김치찜(5.6.9.10.13)</li> <li>• 너비아니겉튀전(1.5.6.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 803.1/45.0/180.2/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 소고기뭇국(5.6.16)</li> <li>• 숙주미나리무침</li> <li>• 콩나물비빔라면(1.5.6.13)</li> <li>• 수제등심돈가스(1.2.5.6.10)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 돈가스소스(데미그레이)(5.6.12.13.16.18)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 830.5/37.6/168.6/2.8</p>
3/18 <b>Mon</b>	3/19 <b>Tue</b>	3/20 <b>Wed</b>	3/21 <b>Thu</b>	3/22 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 순두부짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18)</li> <li>• 돈육파채불고기(5.6.10.13.16.18)</li> <li>• 꼬마만두탕수(1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오렌지</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 835.3/42.3/181.3/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 닭곰탕(5.6.15)</li> <li>• 순살고등어김치조림(5.6.7.9)</li> <li>• 세발초무침(5.6.13)</li> <li>• 두부달걀부침(1.5)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 762.9/43.6/179.0/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목살스테이크볶음밥(5.6.10.13.18)</li> <li>• 브로콜리크림스프(2.5.6.16)</li> <li>• 수제소금빵(1.2.5.6)</li> <li>• 스파게티샐러드(1.5.6.12.13)</li> <li>• 수제오이피클(13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 840.3/23.3/104.6/3.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 매운갈비찜(5.6.10.13.18)</li> <li>• 취나물볶음</li> <li>• 버섯잡채(5.6.13.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 886.6/35.4/132.6/5.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 고추장찌개(5.6.10)</li> <li>• 고구마생크림샐러드(1.2.5.13)</li> <li>• 깻잎순복음(5.6)</li> <li>• 꿀간장닭봉조림(5.6.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 798.0/35.2/220.4/3.2</p>
저단소 3/23 <b>Mon</b>	3/24 <b>Tue</b>	3/25 <b>Wed</b>	3/26 <b>Thu</b>	3/27 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보리밥</li> <li>• 해물순두부찌개(5.9.10.13.17.18)</li> <li>• 시금치무침</li> <li>• 참치맛살전(5.6.16.18)</li> <li>• 콩고기채소구이(1.2.5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 820.1/39.6/225.2/6.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥(5)</li> <li>• 소고기버섯샤브샤브국(5.6.13.16.18)</li> <li>• 참나물겉절이(5.6.13)</li> <li>• 돈육마늘간장볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 비엔나소시지채소볶음(5.6.10.12.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 773.3/39.9/99.7/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 제주고기국수(5.6.10.16)</li> <li>• 현미밥(소)</li> <li>• 찐만두(고기, 김치)(1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 오이부추겉절이(5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 한라봉주스(13)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 762.1/28.1/97.3/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 유부맑은국(5.6.13.18)</li> <li>• 펜네크림파스타(1.2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 폭찹스테이크(5.6.10.12.13.16)</li> <li>• 웨지감자(2.5)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 896.6/42.4/269.4/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 귀리밥</li> <li>• 숙된장국(5.6)</li> <li>• 치커리유자청무침(5.6.13)</li> <li>• 들기름막국수(3.5.6.7.18)</li> <li>• 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>에너지/단백질/칼슘/철 766.1/40.0/207.4/7.3</p>

#### ◇ 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:세제갈  
\* 다량어: 원양산 \* 아귀/가공품:국내산 \* 낙지/가공품: 중국산 \* 주꾸미:베트남산 \* 명태:러시아산 \* 꽃게:중국산  
\* 오징어/가공품: 국산/페루산 \* 전복/가공품: 국산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔,조피볼락, 우렁참이, 방어, 부세 사용 안함.

#### ◇ 알레르기 정보

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기  
⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함)⑲작

