



# 전주초포교육통신

## 2025학년도 3월호 영양소식지

교무실 253-8151  
행정실 253-8152  
<http://www.chopo.es.kr>

### 우리 학교급식 운영관리

1. 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현으로 전라북도 내 초등학교 급식비는 무상으로 지원 됩니다.

식품비		운영비	친환경 쌀, 농산물	바이전주상품	교직원급식비
유치원	2,830원	460원	340원	40원	
초등학생	3,230원	470원	350원	40원	

2. 주식은 국내산 유기농 쌀, 친환경잡곡밥을 원칙으로 제공하고 있습니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표 및 학교홈페이지-알림마당-식생활관-게시판에 내용을 공개하고 있습니다.
4. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.
5. 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 음식을 제공 하려고 노력합니다.
6. 쇠고기(한우2등급이상), 돼지고기(국내산1등급이상), 닭고기, 달걀(1등급), 오리고기와 가공품등 육류는 국내산을 원칙으로 사용하고 있으며, HACCP지정업체 및 공신력 있는 업체로 축산물 등급판정서와 도축검사 증명서를 첨부합니다.
7. 농산물을 또한 국내산 중 친환경농산물 사용을 확대하고 있습니다.

### 봄철 식재료를 알아봅시다

#### 봄이 되면 우리 몸은?

- 신진대사가 왕성해지고, 활동량이 늘어나 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소의 필요량이 증가하게 됩니다.
- 염분과 수분, 비타민C의 균형이 깨져 있는 상태이기 때문에 입맛이 없고 나른함을 느끼게 됩니다.

#### 봄나물, 봄철 음식을 섭취하면?

- 쑥, 냉이, 달래 등 봄나물에는 비타민C와 무기질이 풍부하여 춘곤증을 극복하는데 도움을 주고, 신선한 맛과 향으로 식욕을 돋아줍니다.
- 겨울 동안 뿌리로 숨죽이고 살다가 봄에 기지개를 펴는 식재료라 봄의 에너지가 넘쳐납니다.

#### 봄철 식재료는 무엇이 있을까요?

##### 채소 & 과일

###### 두릅

- 혈당과 혈중 지질을 낮춰줘요.
- 단백질이 많고, 지방, 당질, 섬유질, 인, 칼슘, 철분, 비타민(B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C)과 사포닌 등이 함유되어 있어요.

###### 연근

- 위장병을 예방하고, 배변활동이 원활해져요.
- 불용성 식이섬유가 풍부하고, 점액성분(무틴)이 위 점막을 보호해줘요.

###### 미나리

- 빈혈과 변비의 예방 및 치료에 좋아요.
- 독특한 향과 맛을 내는 정유성분이 입맛을 돋우어주고, 정신을 맑게 해줘요.

###### 우엉

- 장 활동을 촉진시켜 줘요.
- 셀룰로스, 리그닌 등의 식이섬유가 많아요.

###### 냉이

- 간과 위를 튼튼하게 해줘요.
- 단백질, 비타민A, 칼슘, 섬유질 등이 골고루 함유되어 있어요.

###### 딸기

- 감기 예방, 피부 미용, 항암, 시력 회복에 효과가 있어요.
- 비타민C가 풍부해요.

##### 수산물

###### 조기

- 소화가 잘 되고, 성장기 어린이 발육에 좋아요.
- 양질의 단백질과 비타민(A,D)이 풍부해요.

###### 바지락

- 간 기능 강화와 빈혈을 예방해줘요.
- 조혈작용을 하는 비타민 B<sub>12</sub>와 철분이 풍부해요.

###### 톳

- 감기와 빈혈을 예방해줘요.
- 칼슘, 식이섬유, 철분, 마그네슘, 베타카로틴, 비타민(B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>)가 풍부해요.

<농림수산식품교육문화정보원, 우리 몸에 좋은 음식대사전, 해양수산부-대신지방해양수산청>

#### 우엉채소전



##### 재료 (유아 1인 기준)

우엉 15g, 달걀 10g, 당근 5g, 양파 5g, 파프리카 5g, 밀가루 15g, 카레가루 0.2g, 콩기름 5g, 소금 0.1g

##### 조리시간 약 30분

##### 조리방법

- ① 우엉은 적당한 크기로 썰어 믹서에 넣고 간다.
- ② 당근, 파프리카, 양파는 적당한 크기로 다진다.
- ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 달걀, 밀가루, 카레가루, 소금을 넣고 물을 넣어 농도를 조절하여 반죽을 만든다.
- ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 반죽을 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 지킨다.

#### 봄철 식재료를 이용한 레시피

##### 조리 TIP

- ▶ 우엉을 믹서에 갈 때, 가는 정도를 다르게 하면 식감을 조절할 수 있어요.
- ▶ 우엉껍질을 벗긴후 바로 사용하지 않을 경우에는 식초물에 담가두면 갈변을 방지할 수 있어요.
- ▶ 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.



# 3월 학교급식 식단 안내



3/3 <b>Mon</b>	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b>	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>
 <p><b>건강하고 행복한 학교방학</b></p> <p><b>대 체 휴 일</b></p>	<p>친환경 차수수밥 한우뚝국(5.6.16) 삼치무조림(5.6.13) 시금치나물(5.6) 활짝핀떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 요거타임(사과)(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/25.7/95.5/3.3</p>	<p>클로렐라밥 순두부찌개(조개살)(1.5.6.9.13.18) 수육데리야끼조림(5.6.10.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 옥수수전(1.5.6) 보쌈김치(9) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/31.9/173.2/3.7</p>	<p>친환경 차조밥 한우미역국(5.6.16) 두부양념조림(5.6.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/32.2/257.4/4.0</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 바지락냉이된장국(5.6.18) 사태김치찜(5.6.9.10.13) 오이부추무침(13) 가자미구이(5.6) 총각김치(9) 팝핑푸딩망고 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/33.8/225.8/5.7</p>
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b>	3/12 <b>Wed</b>	3/13 <b>Thu</b>	3/14 <b>Fri</b>
<p>친환경현미잡쌀밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 바삭바삭군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 유기농요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 821.5/38.9/238.9/9.9</p>	<p>강황밥 한우시래기국(5.6.16) 부추레몬소스샐러드(13) 오징어채소볶음(5.6.13.17) 오리훈제(1.2.5.6) 보쌈김치(9) 회오리감자(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 869.2/35.6/220.2/3.1</p>	<p>건파래새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 우렁된장국(5.6) 골뱅이곤약초무침(5.6.13) 순살닭튀김(5.6.13.15) 깍두기(9) 우리밀초코생크림슈(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 827.2/36.8/278.9/4.8</p>	<p>친환경기장밥 맑은콩나물국(5.9) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 한식잡채(1.5.6.8.10.13) 배추김치(9) 골드파인애플바 친환경상추&amp;쌈장(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 699.2/33.9/236.2/4.5</p>	<p>친환경보리잡쌀밥 버섯청국장찌개(5.9) 떡갈비조림(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼색계란찜(1.2.9.13) 숙주미나리무침 배추김치(9) 딸바라매(2) 에너지/단백질/칼슘/철 676.3/34.3/321.4/5.5</p>
3/17 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b>	3/20 <b>Thu</b>	3/21 <b>Fri</b>
<p>아미노쌀밥 참치김치찌개(5.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.16) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 소품떡강정(1.5.6.10.12.15) 총각김치(9) 요거트&amp;시리얼(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 891.0/35.5/322.2/3.2</p>	<p>홍국쌀밥 영양닭국(15) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 갈비맛돈카츠/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 초코칩설기 토마토프레제샐러드(2.12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 874.5/31.0/147.9/3.3</p>	<p>콩나물밥/부추장(5.6.16) 썩된장국(5.6.18) 수제소세지브로콜리볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오리버섯불고기(5.6.13) 배추김치(9) 애플워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 847.1/35.5/219.0/5.3</p>	<p>친환경올무밥 바지락칼국수(5.6.9.18) 단호박영양사태찜(5.6.10.13) 유린기(1.6.15) 깍두기(9) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 878.1/40.0/242.2/3.6</p>	<p>친환경옥수수밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17) 수육/쌈장(5.6.9.10) 친환경양배추찜 우리쌀우렁어묵볶음(1.5.6.13) 보쌈김치(9) 피자치즈스틱(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 에너지/단백질/칼슘/철 804.9/41.7/272.3/3.2</p>
3/24 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b>	3/27 <b>Thu</b>	3/28 <b>Fri</b>
<p>친환경차조밥 돈등뼈알갈이국(5.6.10.13) 도토리묵떡잡채(5.6.16) 건파래멸치볶음(5.13) 코코넛새우/타르타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 토마토발사믹무침(1.2.5.6.12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 804.1/36.1/291.8/3.7</p>	<p>친환경현미잡쌀밥 썩갠어묵국(1.5.6.7.13.18) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 닭가슴살카레소스(2.5.6.12.13.15.16.18) 애호박새우살볶음(9.13) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(블루베리)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 685.0/27.3/325.0/4.7</p>	<p>친환경보리잡쌀밥 해물간자장면(2.5.6.9.10.13.17) 채소달걀국(1.9.13) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 참나물유자청무침(5.6.13) 깍두기(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 726.2/34.9/251.3/5.0</p>	<p>친환경차수수밥 대구매운탕(5.6.9.13) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 고구마채소튀김(5.6) 절편 친환경상추&amp;쌈장(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 887.1/40.8/186.9/4.9</p>	<p>친환경기장밥 조랭떡국(1.5.6.16) 영양갈비찜(5.6.10.13) 열무새우지짐(5.6.9) 오징어/브로콜리초회(5.6.13.17) 총각김치(9) 크리스피롤인절미맛(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 767.2/39.7/243.1/5.9</p>
3/31 <b>Mon</b>	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 <a href="http://www.chopo.es.kr">http://www.chopo.es.kr</a> → 알람마당 → 식생활관 → 급식게시판</p> <p>◇ 식품 알레르기 정보 - 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,홍합포함) 19.잣</p> <p>- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리상태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.</p> <p>- 모든 식단에는 양념류 ⑬을 포함합니다.</p> <p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 유기농쌀, 친환경잡곡 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우</p> <p>* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 베트남산 * 명태: 러시아산 * 다량어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품: 국내산(오징어채:국산&amp;페루산) * 미꾸라지(국내산)</p> <p>본 식단은 학교 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.</p>			
<p>혼합잡곡밥(5) 닭개장(1.5.6.13.15) 온두부/돈육볶음김치(5.6.9.10.13) 콩나물참깨무침(5) 갈치구이(5.6.13) 보쌈김치(9) 아이스망고스틱 에너지/단백질/칼슘/철 837.2/38.4/153.3/3.6</p>				