



★ 2024년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 무상급식비는 **유치원 3,900원(식품비 3,440원, 운영비 460원), 초등학교 4,100원(식품비 3,610원, 운영비 490원)**이 지원됩니다.

친환경농산물지원금 1식 유치원-340원, 초등-350원, 익산우수농산물지원금 1식 유치원-230원, 초등-300원으로 운영됩니다.

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경

쌀과 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30% 이상 사용

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 1등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란(무항생제, 1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 주 1회 “**수다날**” 운영(수요일은 다 먹는 날)

▷ 월 1회 “**저탄소 그린밥상의 날**” 운영

“**식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다**”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 즐거운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 유기농 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- * 쇠고기: 국내산, 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산
- * 갈치/가공품: 국내산 * 아귀/가공품: 국내산, 전복: 국내산
- * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산,
- * 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 가리비, 전복, 방어, 빻은새우, 조피볼락 사용 안 함!

◇◇ 알레르기 정보 -

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

3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
찰현미밥 쇠고기미역국(16) 달래오이무침(5.6) 해물감자전 (1.5.6.9.13.17) 삼겹살고추장구이 (5.6.10.13) 배추김치(9) 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/25.8/95.6/2.4	친환경귀리밥 두부달걀국(1.5.6) 냉이시금치무침(5.6) 돼지고기탕수육 (1.5.6.10) 더덕구이(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(유기농이오)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/16.3/132.9/6.9	찰흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10) 청경채무침 수제떡갈비 (2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 과일샐러드(2.12) 조각케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.7/19.1/123.6/2.2	찰기장밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.13) 가지무침(5.6) 간소새우(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 크림토스트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.3/21.4/161.2/2.6	토마코펜쌀밥(12) 사골곰탕(13.16) 치커리무침(5.6.13) 오징어볶음 (1.2.5.6.13.17) 양송이오믈렛 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.3/28.9/89.3/2.6
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
홍국쌀밥 꽃게탕(5.6.8.9.13) 열무된장찌짐(5.6.9) 파프리카떡볶음(5.6.13) 치즈포크롤렛 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/27.0/257.6/3.0	찰기장밥 아욱들깨국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.10) 콩나물무침(5.13) 봄동겉절이(13) 바나나 (양념류) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.9/29.0/248.5/2.9	친환경귀리밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 우영채조림(5.6.13) 삼색나물(1.5.6.8) 닭고기볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 애플체리쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.4/22.1/88.9/2.0	찰보리밥 새우호박국(9.13) 순살족발볶음(5.6.10) 부추간장무침(5.6.13) 참치김치볶음(5.9) 배추김치(9) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 542.9/31.6/147.8/2.4	참쌀밥 머시룸 크림스프 (2.5.6.13.16) 비타민나물 스파게티 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 카프레제(2.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/17.4/126.2/1.7
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
찰기장밥 근대국(5.6) 연근조림(5.6.13) 오이맛고추무침(5.6) 돼지고기완자(1.6.10) 배추김치(9) 오징어스틱(1.5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.0/18.8/100.6/3.0	삼색옥수수쌀밥 들깨수제비국(5.6) 계란장조림(1.5.6.13) 두부찜(5.6) 참나물무침 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.2/20.2/169.5/4.1	찰흑미밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 달걀찜(1.2) 마늘쫄무침(5.6.13) 떡강정(5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.5/23.2/112.1/3.2	친환경귀리밥 전복미역국(5.6.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 감자볶음 치킨까스(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.9/23.1/223.1/2.1	토마코펜쌀밥(12) 돼지고기감자찌개 (5.9.10) 콩나물잡채(5.13) 한우불고기(5.6.13.16) 호박전(1.6) 배추김치(9) 초코츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.6/28.5/69.5/3.0
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu 저탄소그린밥상	3/29 Fri
차수수밥 열무된장국(5.6) 한우장조림(5.6.16) 낙지볶음(1.5.6.13) 당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 소시지떡말이 (1.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.4/37.7/166.2/6.1	찰기장밥 돼지갈비감자탕 (5.6.9.10.13) 시금치된장무침(5.6.13) 오이지무침(13) 생선까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/25.9/154.9/2.5	삼색옥수수쌀밥 순살동태국(5.6.13.18) 돼지갈비오븐구이 (5.6.10.13) 상추숙갓무침(5.6.13) 취나물들깨볶음(5.6) 배추김치(9) 고구마맛탕(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.7/37.6/220.0/4.4	찰보리밥 우령된장국(5.6) 감자조림(2.5.6.13) 갈릭데리야끼방어스테이크 채식 너비안볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.7/27.6/225.5/3.0	찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 미역줄기볶음 두부구이&양념장(5.6.13) 배추김치(9) 닭봉오븐구이(5.6.15) 한라봉감귤쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/22.3/130.0/2.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://chunpo.es.kr/> ->알림마당->식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 최선을 다합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.