



2022 학교급식운영 안내

1. 전라북도는 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 3,546원(식품비3,286원+운영비260원)**, **초등학교 3,805원(식품비3,515원+운영비290원)**으로 적용 운영됩니다.

2. 본교는 전라북도에서 생산되는 **유기농산물**을 사용하고 있고, 친환경 식재료비 지원을 받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하고, 식재료 원산지 및 영양표시제를 실시하여 홈페이지→학교소식→식생활관→급식게시판에 공개하고 있습니다.

4. 학생들의 여러가지 질환의 발생을 예방하고자 교육부지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다. 가정에서도 식습관에 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

5. 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 최선의 노력을 하고 있습니다.

6. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.



[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 부합하도록 조리법 개발적용.
- ▷ 바른 식습관형성을 위해 채소류 및 나물반찬류 주3회 이상, 신선한 과일류 주1회 이상, 튀긴음식 및 가공식품 주2회 이하 제공.
- ▷ 칼슘, 철분, 비타민류가 풍부한 식재료 사용
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5%~0.7% 유지.
- ▷ 주1회 “수다날” 운영 (수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 학생 의견수렴 및 반영 (설문조사 연1회 이상 실시 및 결과 반영)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교급식 운영 과정]



☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



▷ 사회적거리두기를 위한 식당 내 한줄서기, 칸막이설치, 학년별 식사시간 지정 운영.

[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.
- ▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]

3월 학교급식 식단 안내

2/28 Mon	3/1 Tue	3/2 Wed 수다날	3/3 Thu	3/4 Fri
◇ 영양 및 원산지 정보 http://chunpo.es.kr/ -> 학교소식 -> 식생활관	◇ 알레르기 정보-①난류 ②유유③메밀④땅콩⑤대두⑥ 밀⑦고등어⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯ 소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전 복,합합 포함)⑳젓	쇠고기덮밥(13.16.) 근대된장국(5.6.13.18.) 오이부추무침(9.13.) 핫도그(50)(1.2.5.6.10.1 2.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 말기 *에너지/단백질/칼슘/철 551.9/28.3/151/4.2	기장밥 소고기미역국(5.6.16.18 .) 묵은지닭볶음(5.6.9.13. 15.18.) 돌나물오이무침(5.6.13. .) 잡채(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 528.7/24.7/128/3.3	찰보리밥 돼지고기감치찌개(5.9.10. 13.) 웰빙혼합멸치볶음(9.13.) 감자채피망볶음(5.) 분동겉절이(9.13.) 요거타임, 사과(2.) 로제스파게티(1.2.5.6.10. 12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 624.1/23.2/277.2/3.5
3/7 Mon	3/8 Tue	3/9 Wed 수다날	3/10 Thu	3/11 Fri
현미밥 뜨덕이만두국(1.5.6.10.1 3.15.16.18.) 시금치나물(13.) 두부구이/양념장(5.6.13.1 8.) 돼지불고기(5.6.10.13.18. .) 배추김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 558.3/28.9/133.7/3.8	친환경경정쌀밥 냉이콩나물국(5.6.13.18. .) 미나리무침(5.6.13.) 어묵볶음(1.5.6.13.16.) 포오크커들렛(초)(1.2.5. 6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 550.3/27.2/118.8/4.3	제20대 대통령선거 법정공휴일	수수밥 돈등뼈감자탕(5.6.10.13 .18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 삼치구이(2.6.) 배추김치(9.13.) 한라봉 유기농김(3) *에너지/단백질/칼슘/철 528.21/96.9/2.8	찰보리밥 순두부청국장(5.9.13.) 머위잎나물(5.6.18.) 오리주물럭(5.6.13.18.) 달걀말이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 생크림과일샐러드(1.2.5.6 .12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 630.6/26.8/184.7/5.8
3/14 Mon	3/15 Tue	3/16 Wed 수다날	3/17 Thu	3/18 Fri
수수밥 소고기무국(13.16.) 브로콜리두부무침(5.) 문어모양비엔나채소볶음(2 .5.6.10.12.13.15.16.) 가자미구이(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 524.4/24.8/120.3/3	친환경경정쌀밥 꽃게탕(초)(5.6.8.13.18. .) 닭찜(5.8.13.15.) 건파래볶음(13.) 참나물무침(5.6.18.) 고기감치전(1.5.6.9.10.1 3.16.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 568.4/32/163.9/4.2	카레라이스(2.5.6.10.13. 16.) 청경채초고추장무침(5.6. 13.) 오이피클(13.) 배추김치(9.13.) 아삭한배 마스터피자불고기(1.2.5. 6.10.12.13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 581.6/23.7/74.7/1.9	기장밥 소시지감치국(초)(2.6.9 .10.13.15.) 실파김치(5.6.13.18.) 감자채피망볶음(5.) 갑오징어볶음(17.) 깍두기(9.13.) 얇은피교자만두(33)(1.5 .6.8.9.10.15.16.17.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 558.1/24.3/93.3/2.4	찰보리밥 어묵무국(1.5.6.9.13.16.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 국물떡볶이(1.2.5.6.10.12 .13.15.16.) 함박스테이크(수)(1.2.5.6 .9.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 남양남스위트참파도푸딩(1 .5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 585.9/26.7/161.1/3.7
3/21 Mon	3/22 Tue	3/23 Wed 수다날	3/24 Thu	3/25 Fri
잡곡밥(5.) 몽글몽글순두부찌개(1.5.6 .9.10.13.18.) 편육,된장(5.6.9.10.13.18 .) 폴면야채무침(5.6.13.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 고구마튀김(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 627.5/37.9/150.7/4.9	현미밥 떡국(1.13.16.) 건파래볶음(13.) 오이도라지초무침(13.) 닭강정(1.2.4.5.6.10.12. 13.15.) 배추김치(9.13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 539.7/25.9/104.2/2.8	김치볶음밥(2.5.6.9.10.1 3.) 우동국(1.5.6.13.16.18.) 숙주나물 배추김치(9.13.) 말기 소먹소떡(수제)(2.5.6.10 .12.13.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 621.6/20.8/144.8/2.7	수수밥 오징어무국(5.13.17.) 등갈비찜(10.) 영양달걀찜(1.2.5.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 542.7/26.6/134/3.6	기장밥 닭곰탕(13.15.) 주꾸미야채볶음(5.6.) 어묵조랭이떡조림(1.5.6.1 2.13.16.) 만두탕수(1.2.5.6.10.11.1 2.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 웃당요구르트(100)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 647.1/29.8/208.4/5.3
3/28 Mon	3/29 Tue	3/30 Wed 수다날	3/31 Thu	
찰보리밥 참치김치찌개(5.9.13.) 미역줄기맛살볶음(18.) 달걀비(5.6.13.15.18.) 무생채(9.13.) 아삭한배 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12 .13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 537.5/29.3/142.8/5.5	친환경경정쌀밥 배추들깨된장국(5.6.13.1 8.) 고등어엿장조림(5.6.7.12 .13.18.) 취나물무침(5.6.18.) 한우불고기(5.6.16.) 치즈에그타르트(52)(1.2. 5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 647.7/34.7/150.6/5.5	짜장밥(5.6.10.13.16.) 콩나물국(5.13.) 상추쭈갠무침(5.6.13.18.) 탕수육(5.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 초코쿠키(42.5)(1.2.5.6. .) 샤인머스켓요구르트(110) (2.) *에너지/단백질/칼슘/철 645.7/28/224.7/2.8	찰보리밥 닭고기미역국(5.6.15.18 .) 돈육김치볶음(5.6.9.10. 13.15.18.) 오이맛고추무침(1.5.6.1 8.) 해물볶음우동(5.6.8.9.1 3.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 558.6/30.6/301.8/3.8	

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀 : 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 / 가공품 : 국내산
- * 쇠고기 : 국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기 / 가공품 : 국내산 * 갈치 / 가공품 : 수입산, 아귀 / 가공품 : 국내산
- * 낙지 / 가공품 : 국내산 / 베트남산, 주꾸미 : 베트남산, 명태 : 러시아산, 다랑어 : 원양산
- * 수산물가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.