



2025. 3월 영양소식

Nutrition news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김신철
편집인 : 교 감 이광원
역은이 : 영양교사 노시형
영양상담실 : 442-6387

25학년도 우리 학교 급식은?



✓ 학교 급식용 식재료

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

쌀	국내산 친환경 쌀, 현미, 잡곡을 포함한 혼식
농산물	국내산 사용 원칙
	전체 농산물 사용량 중 친환경농산물 60% 이상 사용
양념류	국산 및 친환경 원료이며 HACCP 제품 사용
육류	한우, 돼지고기 2등급 이상
	닭고기, 오리고기 1등급 이상
	무항생제, 1등급 계란 사용
수산물	국산, 연근해산을 이용
	일부 수입산(동태, 주꾸미, 참치) 이용
그 외	조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않으며 다 시마, 멸치 등의 천연재료로 맛을 냅니다.

✓ 구성 및 급식 운영 방침

1. **전통음식 위주**로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법을 개발, 적용 하고 있습니다.
2. 바른 식습관 형성을 위해 채소류, 나물반찬은 주 4회 이상, 신선한 과일은 주 2회 이상으로, **튀긴 음식은 주 2회 이하**로 제공하고 있습니다.
3. 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도는 **0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개)**로 유지하고 있습니다.
4. 1주 1회는 **수다날(수요일은 다 먹는 날)**을 운영하여 음식물쓰레기 줄이기에 학생들이 참여하도록 합니다.

올바른 식생활!

✓ 지켜야 할 학교 급식 규칙 10가지!

먹기 전 	1. 손을 깨끗이 씻기 2. 차례대로 급식받기 3. 식판은 양손으로 들고 자리로 이동하기 (식탁에 내려놓고 밀고가지 않아요!)
먹을 때 	4. 식사하기 전 감사 인사하기(잘먹겠습니다!) 5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기 6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기 7. 정해진 시간 안에 식사 하기 (친구들과의 즐거운 이야기는 식사 이후로!)
먹고 난 후 	8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기 9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기 10. 뛰지 않고 조심히 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, 즐겁게**
- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

✓ 가정에서 보호자님의 역할

<월간 식단표와 영양소식지를 학생과 함께 살펴주세요!>

- **영양량, 알레르기 유발식품**을 확인하고 학교와 연계하여 학생이 즐겁고 안전한 급식을 먹을 수 있도록 해야 합니다.
- 급식 영양량과 알레르기 유발식품은 **학교 홈페이지 및 학급**에 게시된 식단표와 영양소식지를 통해 확인 할 수 있습니다.

출처: 식품의약품안전처, 식품안전정보원



3월 학교급식 식단 안내



3/3  	3/4  우리밀밥(6) 닭고기미역국(5.6.9.15) 돼지채소불고기(5.6.10.13) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 버섯잡채(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.7/24.8/173.7/2.8	3/5  수다날 짜장밥(2.5.6.10.13.16) 황태콩나물국(5.9) 찐만두(1.5.6.7.10.18) 순살파닭(1.2.4.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 딸기마카롱(1.2) 친환경오이스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/21.8/163.3/3.6	3/6  친환경검정쌀밥 시금치유부된장국(5.6.9.13) 오이무침(5.6.13) 토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 한우낙지볶음(5.6.13.16) 배추김치(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.4/28.8/219.7/4.3	3/7  친환경기장밥 찜뽕수제비국(5.6.9.13.17.18) 꼬막채소무침(5.6.13.18) 달걀동그랑땡&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 빼없는닭바베큐구이 (1.2.5.6.12.13.15) 볶음김치(9.13) 하루요거트딸기(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.3/31.5/304.3/3.5
3/10  친환경보리밥 햄모듬찌개&라면사리 (1.2.5.6.9.10.15.16) 숙주미나리무침 명엽채볶음(5.6.13) 허브치킨구이&무쌈 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) / 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/27.1/267.9/2.1	3/11  친환경차수수밥 사골조랭이떡국(1.9.16) 요거트과일샐러드(2) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 네모명태전(1.5.6.9) 배추김치(9) 사과당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.6/24.3/186.8/2.2	3/12  수다날 한우콩나물밥/달래양념장 (5.6.13.16) 참치김치찌개(5.9) 단호박감자채볶음 떡갈비&파채(1.5.6.10.13.16) 볶음김치(9.13) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.8/23.1/202.0/3.3	3/13  친환경참살현미밥 쇠고기무국(9.16) 닭고기김치볶음(5.6.9.13.15) 삼치순살테리야끼구이(5.6.13) 양배추참깨소스샐러드(1.5.12.13) 깍두기(9) 우당사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.4/23.1/278.1/2.7	3/14  친환경홍미밥 건새우아욱국(5.6.9) 목살오향장육(5.6.10.12.13) 비빔만두(1.5.6.7.10.13.16.18) 시금치나물 볶음김치(9.13) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.6/29.5/231.5/2.7
3/17  칼슘강화기장밥 한우육개장(5.6.9.13.16) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 오리간장불고기(5.6.13) 깍두기(9) 군산김부각(5) 달꼬치&소스(4.5.6.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.2/32.5/234.4/9.4	3/18  친환경발아현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.9) 오이부추무침(5.6.13) 소시지채소볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 통살새우가스&크림소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.8/19.8/211.5/2.3	3/19  수다날 단호박치킨카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) 한우우거지된장국(5.6.9.13.16) 친환경콩나물무침(5) 오븐등심돈카츠&소스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/20.6/234.9/3.0	3/20  친환경혼합잡곡밥(5) 한우낙지전골(5.6.9.16) 토마토샐러드(2.5.6.12.13) 파래김자반볶음(5.13) 양념치킨(2.5.6.12.13.15.18) 볶음김치(9.13) 포도맛짜먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/29.2/306.6/3.4	3/21  우리밀밥(6) 해물순두부찌개 (5.6.9.10.13.16.17.18) 메추리알어묵조림(1.5.6.13) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 상추치커리무침(5.6) 깍두기(9) 미니핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.6/29.6/251.0/3.6
3/24  친환경검정쌀밥 국수장국(1.5.6.9) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 베이컨감자채볶음(10) 고추장오븐닭구이 (1.2.5.6.12.13.15) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 볶음김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.2/29.2/191.6/3.9	3/25  친환경기장밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 오리훈제찜/무쌈(1.2.5.6.13) 시금치나물 해물파전(1.5.6.8.9.17.18) 깍두기(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/21.0/189.1/2.4	3/26  수다날 닭고기덮밥(1.2.5.6.12.13.15) 황태무국(5.9) 홍진미채조림(1.5.6.13.17) 햄계란카츠(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오렌지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/29.1/222.5/2.7	3/27  친환경보리밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 닭갈비(5.6.13.15) 숙주미나리무침 버섯크림파스타 (1.2.5.6.10.13.16.18) 모자렐라치즈볼(1.2.5.6) 볶음김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/32.0/277.4/2.8	3/28  친환경차수수밥 빼없는감자탕(2.5.6.9.10.13) 순살고등어김치찜(5.6.7.9.13) 브로콜리초회(5.6.13) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.9/23.9/181.8/2.5
3/31  친환경잡곡쌀현미밥 해물찜볶음(5.6.9.10.13.17.18) 숙주미나리무침 한우불고기(5.6.13.16) 닭고기두부전(1.5.6) 볶음김치(9.13) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/28.1/232.5/4.0	◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳ژ ◇ 영양 및 원산지 안내 : http://www.ksbs.es.kr → 알림마당 → 급식계시판 ◇ 보호자님께서는 학생이 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 거부 및 알레르기 증상을 보일 경우 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료로 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 합니다 ◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.			