

### ★ 2022년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 작년에 비해 200원 인상된 **초등학교 3,300원**이 지원 됩니다.(친환경농산물지원금 1식 256원)

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 현미 15~20%사용, 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 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)

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

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 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

▷ 칼슘\*철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.4~0.8%(찌개) 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

“**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.



#### [가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월 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



<p>◇ 성산초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		<p>3/2 <b>Wed</b></p> 	<p>3/3 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 등갈비김치찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 우엉어묵메추리알조림(1.5.6.13.16.18.) 매콤콩나물무침(5.6.18.) 생선가스 타르타르소스(1.5.6.13.18.) / 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.4/24.2/86.3/2.2</p>	<p>3/4 <b>Fri</b></p> <p>청보리잡곡밥(6.) 바지락칼국수(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 돈육야채불고기(5.6.10.13.18.) 영양계란찜(1.5.9.13.16.18.) / 배추김치(9.13.) 숙갓애너타리우침(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596/29.8/95.8/3.6</p>
<p>3/7 <b>Mon</b></p> <p>검정쌀잡곡밥 떡만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 오색옥슬러드(5.6.18.) 올외장아찌무침(13.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) / 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.3/25.4/97.2/4.8</p>	<p>3/8 <b>Tue</b></p> <p>연잎쌀밥 바지락살 미역국(5.6.18.) 안동찜닭(2.5.6.8.13.15.18.) / 줄면야채무침(5.6.13.) 도라지돈육들깨무침(5.6.10.18.) / 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.5/22.6/104.5/5.1</p>	<p>3/9 <b>Wed</b> 대통령선거일</p> 	<p>3/10 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 불낙전골(5.6.8.9.13.16.17.18.) 도라지진미채무침(5.6.13.17.18.) 허니갈릭전갱이살구이(2.6.) / 배추김치(9.13.) 연두부양념장(5.6.12.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.7/28.8/111/3.9</p>	<p>3/11 <b>Fri</b></p> <p>청보리잡곡밥(6.) 대구매운탕(1.5.6.9.13.16.17.18.) / 총각김치(9.13.) 가지파프리카볶음(5.6.18.) 해물김치소파게티(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.) / 그린슬러드(1.3.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/27.7/117.4/3.9</p>
<p>3/14 <b>Mon</b></p> <p>귀리잡곡밥 바지락순두부김치찌개(1.5.6.9.10.13.17.18.) 닭감자볶음(5.6.9.13.15.) 문어연근조림(5.6.13.18.) 콩나물청경채들깨무침(5.6.18.) / 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625/28.6/117.4/4.1</p>	<p>3/15 <b>Tue</b></p> <p>찰현미잡곡밥 건새우감자얇은국(5.6.9.13.18.) 검은깨두부와 삼겹살김치불고기(5.6.9.10.13.18.) 양배추겨자슬러드(1.2.5.6.13.18.) / 배추김치(9.13.) 식빵버터구이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.1/27.6/179.1/4</p>	<p>3/16 <b>Wed</b></p> <p>소고기곤드레나물밥과 양념장(5.6.13.16.18.) 두부계란탕(1.5.9.13.) 탕수육과 북분자소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) / 배추김치(9.13.) 감오징어야채칼집초무침(1.5.6.13.16.17.18.) / 탕미유 포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/27.6/124.4/3.4</p>	<p>3/17 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기무국(1.5.6.16.18.) 갈치카레구이(2.5.6.13.16.18.) / 총각김치(9.13.) 사과오이초무침(13.) 치즈구멍떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/21.8/75.1/2.4</p>	<p>3/18 <b>Fri</b></p> <p>청보리잡곡밥(6.) 옹심이들깨수제비(1.5.6.9.13.18.) / 배추김치(9.13.) 바베큐 수육(5.6.10.13.18.) 골뱅이배초무침(5.6.13.18.) 시금치들깨무침(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/22.7/235.7/4.9</p>
<p>3/21 <b>Mon</b></p> <p>차수수잡곡밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 오징어볶음과 소면(5.6.13.17.18.) 파래방무침(5.6.13.18.) 우리쌀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) / 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.9/28.4/129.8/3.9</p>	<p>3/22 <b>Tue</b></p> <p>연잎쌀밥 녹두닭국(13.15.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 양송이버섯나물(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 청경채부추겉절이(9.13.) 친환경 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602/30.1/107/3.5</p>	<p>3/23 <b>Wed</b></p> <p>단호박 카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.18.) 닭봉바베큐구이(2.4.5.6.12.13.15.18.) / 친환경 딸기 달래오이초무침(5.6.13.) 배추겉절이(5.6.9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602/23.8/104.9/3.2</p>	<p>3/24 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 어묵다시마국(1.5.6.9.13.16.) / 총각김치(9.13.) 수제돈가스상콤브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 몸동달래도토리묵무침(5.6.9.13.18.) 콘슬로우슬러드(1.2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/26.2/110.3/2.6</p>	<p>3/25 <b>Fri</b></p> <p>청보리잡곡밥(6.) 우리쌀떡국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 오리수물럭과 상추쌈(5.6.18.) 멸치아몬드조림(5.6.13.14.18.) / 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/23.7/167.4/3.6</p>
<p>3/28 <b>Mon</b></p> <p>녹미잡곡밥 닭곰탕(1.5.8.13.15.) 꽂치김치조림(5.6.9.13.18.) 궁중잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) / 배추김치(9.13.) 고막달래초무침(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/27.3/117.9/3.9</p>	<p>3/29 <b>Tue</b></p> <p>가장잡곡밥 돈육김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 임연수어구이(2.5.6.) 새싹야채주꾸미초무침(5.6.13.17.) / 총각김치(9.13.) 콘치즈구이(1.2.5.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/28.6/97.2/6</p>	<p>3/30 <b>Wed</b></p> <p>봄나물 비빔밥과 약고추장(5.6.10.13.18.) 생굴미역국(5.6.18.) 크랜베리미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 계란후라이(1.5.) 백김치(9.13.) 웃담 딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.7/27.4/264.9/4.8</p>	<p>3/31 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 오리탕(우거지)(13.) 삼치살 견과구이와 소스(1.2.4.5.6.13.) 알감자약고추장조림(5.6.10.) / 배추김치(9.13.) 비름나물무침(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/22.1/165.3/3.4</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kssan.es.kr/~알림방->식생활관>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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