



## 3월 영양소식

발행처 : 대덕초등학교

발행일 : 2022. 3. 2.

## ★ 2022년 학교급식운영 안내

- 올해 우리학교는 유치원 3,100원, 초등학교 3,300원으로 급식비가 지원됩니다.
- 본교는 전라북도내에서 생산되는 유기농 친환경 경쌀을 사용하고 있고, 친환경 식재료비 지원, 지역생산 물품 사용 지원을 받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.
- 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며, 사용하는 식재료의 원산지 및 영양량을 학교 홈페이지에 공개하고 있습니다.
- 학생들의 건강한 식습관을 형성하고 질환 발생을 예방하고자 교육부 지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다. 가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.
- 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
- 학교급식에서 사용되는 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기는 모두 국내산을 사용하며 사용한 육류의 등급판정서를 학교 홈페이지에 게시합니다.

## ★ 빈그릇운동 (다먹는날) -가정에서 함께!

버려지는 음식물쓰레기로 인한 자원 낭비와 환경오염의 피해를 이해하고 친환경적인 식생활을 지향



## ★ 비유전자변형 식재료 사용

국내산 비유전자변형 콩을 사용한 식재료 (된장, 간장, 고추장, 두부, 청국장) 및 동종 콩을 사용한 사료로 사육한 유정란을 식단에 활용하여 건강한 급식운영에 만전을 기하고 있습니다.

## ★ 학교급식 이야기

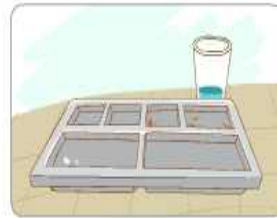
함께하는  
학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양

## ★ 어린이 식생활 지침



## ★ 감염병 예방을 위한 급식 운영

- \* 식사 전 깨끗이 손 씻기 실시
- \* 식당밀집도 해소를 위한 시차 배식
- \* 칸막이 설치 및 한 칸 띄어 앉기 등 접촉 최소화
- \* 철저한 급식 위생 대책 및 소독 강화
- \* 조리 및 배식시 마스크 착용



## 3월 학교급식 식단 안내



◇ 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

◇ 우리학교 식생활관에서는 화학조미료를 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 급식을 제공하고자 노력하고 있습니다.

3/2 **Wed** 다먹는날

찰현미밥  
쇠고기미역국\*(5.6.13.16.18.)  
오리주물럭\*(5.6.13.18.)  
배추김치\*(9.13.18.)  
방울토마토\*(12.)  
핫도그(50g, 탕글볶음)(1.2.5.6.10.12.16.)  
깻잎김치(5.9.13.18)

3/3 **Thu**

찰흑미밥\*  
햄모듬찌개\*\*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.)  
꼬막살야채무침\*(5.6.13.18.)  
오삼불고기\*(5.6.10.13.18.)  
깍두기\*(9.13.)  
꿀떡(5.13.)

3/4 **Fri**

클로렐라쌀밥\*  
떡국\*(1.13.)  
양상추샐러드/흑임자드레싱\*(1.5.12.16.18.)  
김말이튀김(1.5.6.16.18.)  
꼭참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치\*(9.13.18.)

3/7 **Mon**

귀리밥\*  
우거지해장국\*(5.6.8.13.16.18.)  
크림떡볶이(새우살)(2.5.6.9.10.13.15.16.18.)  
묵은지닭볶음\*(5.6.9.13.15.18.)  
총각김치\*(9.13.)  
과채주스(황성주, 사과당근)(13.)W

3/8 **Tue** 채식의날

강황쌀밥\*  
냉이김치국\*(5.6.9.13.18.)  
잡채(새송이, 소고기)(1.5.6.8.13.16.18.)  
통살새우커틀렛/소스\*(1.5.6.9.13.)  
석박지\*(9.13.18.)  
딸기

3/9 **Wed**

대통령선거일

3/10 **Thu**

찰보리밥\*  
한우갈비탕(초)(1.5.6.13.16.18.)  
오징어브로콜리무침\*(5.6.13.17.)  
치즈불닭\*(2.5.6.12.13.15.18.)  
배추김치\*(9.13.18.)  
생과일요거트(블루베리)(2.13.)

3/11 **Fri**

단호박카레라이스\*(1.2.5.6.10.12.13.16.)  
순두부계란국\*(1.5.6.8.9.13.18.)  
아삭오이고추된장무침(5.6.13.18.)  
닭다리튀김/머스터드소스(1.5.6.9.13.15.16.)  
깍두기\*(9.13.)  
토마토(12.13.)

3/14 **Mon**

찰옥수수밥\*  
물만두국(새알)\*(1.5.6.10.13.15.16.18.)  
양배추찜/쌈장\*(5.6.13.18.)  
사과샐러드(1.2.5.6.12.13.)  
돈육불고기\*(5.6.10.13.18.)  
소시지떡꼬치\*(5.6.12.13.15.16.18.)  
배추김치\*(9.13.18.)

3/15 **Tue**

기장밥\*  
참치김치찌개\*(5.9.13.18.)  
도토리묵무침\*(5.6.13.18.)  
진미채조림\*(5.6.13.17.18.)  
닭봉바베큐(5.6.12.13.15.18.)  
총각김치\*(9.13.)

3/16 **Wed** 다먹는날

곤드레나물밥/양념장\*(5.6.13.18.)  
유부팽이버섯된장국\*(5.6.13.18.)  
오리훈제야채무침\*(5.6.12.13.)  
청경채겉절이\*(5.6.13.18.)  
배추김치\*(9.13.18.)  
밀감푸딩(1.5.13.)

3/17 **Thu**

차수수밥  
쇠고기무국\*(5.6.13.16.18.)  
낙지볶음\*(5.6.13.18.)  
비엔나소시지채소볶음(케첩)\*(2.5.6.10.12.13.15.)  
배추김치\*(9.13.18.)  
단호박죽\*(13.)

3/18 **Fri**

찰흑미밥\*  
무청시래기된장국\*(5.6.9.13.18.)  
건파래볶음(완)\*(5.13.)  
마카로니콘샐러드(1.2.5.6.13.)  
돼지목살오븐구이\*(5.6.10.13.16.18.)  
상추쌈/쌈장\*(5.6.13.18.)  
요구르트65(2.)

3/21 **Mon**

클로렐라쌀밥\*  
우렁면장국\*(5.6.13.18.)  
닭고기자장볶음(떡볶이떡)(2.5.6.8.13.15.16.18.)  
무채장아찌(자율)\*  
배추김치\*(9.13.18.)  
홍루이젠샌드위치(1/4)(1.2.5.6.10.13.)

3/22 **Tue**

찰보리밥\*  
육개장\*(1.5.6.13.16.18.)  
숙갓두부무침\*(5.)  
견과류열치조림(호두)\*(4.5.13.14.)  
치즈돈까스/데미그라스소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치\*(9.13.18.)

3/23 **Wed** 다먹는날

나물비빔밥/약고추장\*(5.6.10.13.16.18.)  
바지락조개탕\*(18.)  
참쌀파매기\*(우리밀, 완주로컬)(1.2.5.6.13.)  
훈제연어스테이크/어니언소스(1.2.5.6.)  
배추김치\*(9.13.18.)  
배(생과)

3/24 **Thu**

찰흑미밥\*  
감자수제비국\*(5.6.9.13.18.)  
떡갈비(완주로컬)/장발라소스\*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
오이달래무침\*(5.6.13.)  
매콤떡볶이\*(1.5.6.13.16.)  
배추김치\*(9.13.18.)

3/25 **Fri** 채식의날

귀리밥\*  
미역맑은국(5.6.13.)  
자숙문어/초고추장\*(5.6.13.)  
간소새우\*(1.5.6.9.12.13.16.18.)  
배추김치\*(9.13.18.)  
띠먹는요구르트(딸기맛)(2.)

3/28 **Mon**

홍미밥\*  
낙지연포탕(두부)(5.6.13.18.)  
소고기메추리알조림(1.5.6.13.16.18.)  
스팀두부/김치볶음\*(5.9.13.18.)  
깍두기\*(9.13.)  
방울토마토\*(12.)

3/29 **Tue**

발아현미밥\*  
근대콩나물된장국\*(5.6.13.18.)  
돼지갈비찜(감자)(5.6.10.13.18.)  
검은깨묵김무침(5.6.13.18.)  
배추김치\*(9.13.18.)  
미니글레이즈도넛(던킨)(1.2.5.6.13.)

3/30 **Wed** 다먹는날

콩나물밥/양념장(초)(5.6.13.16.18.)  
배추된장국(5.6.9.13.18.)  
야채계란찜\*(1.)  
순살개동닭\*(1.2.5.6.13.15.16.)  
총각김치\*(9.13.)  
요구르트80(2.)

3/31 **Thu**

찰현미밥  
닭고기미역국\*(5.6.13.15.18.)  
삼치감자조림\*(5.6.13.18.)  
탕수육/과일소스\*(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)  
배추김치\*(9.13.18.)  
딸기

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표에 표기된 알레르기 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 경우 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.