

<p>바라는 인간상 창의적인 자아실현의 꿈을 가꾸는 어린이</p>	<p> 3월 급식소식 [홈페이지 : http://deukjin.es.kr]</p>	<p>전주덕진초등학교 ◦교무실 : 252-0871 ◦식생활관 : 252-5883</p>
--	--	--

■ 학교급식 안내

1. 2019학년 학생 1인당 지원되는 무상급식비는 2,600원, 친환경농산물(친환경쌀+친환경농산물+바이전주부식비) 286원으로 총 2,886원으로 급식이 운영됩니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학교급식 조리시 화학조미료를 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하며 계절에 맞는 식재료와 전통음식을 제공 합니다
4. 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 하되 생산량이 적어 수급이 어려운 재료인 경우에만 수입산을 사용하며, 식재료는 전자조달시스템을 이용하여 투명하고 안전하게 공급받고 있습니다.
5. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 달걀, 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
6. 학생 상호간 위화감 조성 및 식중독 사고의 우려가 있어 교내 외부 음식물의 반입을 금지합니다.
7. 학교우유급식은 3월중에 우유급식 희망자 조사를 통해 실시할 예정입니다.

■ 전주덕진초등학교 식생활관에서는...

1. 식사 전 꼭 손을 씻고 옵니다.
2. 식판과 수저를 들고 장난하지 않습니다.
3. 음식은 돌아다니지 않고 바른 자세로 앉아 먹습니다.
4. 음식은 골고루 먹어보고 되도록 남기지 않습니다.
5. 남은 음식은 국그릇에 모아 버립니다.
6. 혹시, 개인 소지품을 갖고온 학생은 소지품을 잘 챙겨서 교실로 돌아갑니다.



■ 학교급식 이야기



인성교육은
학교교육 전체적인 맥락 속에서 이루어져야 하는 생활교육



학교 급식시간은
인성함양을 위한 중요한 시간

교사-학생, 학생-학생 간 일상적인 관계 속에 이루어질 때 효과적!

함께하는 학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양

■ 절기 이야기 - 3월

경칩 (양력. 3월 6일)



정월대보름 숨었던 개구리가 따뜻한 날씨에 놀란다는 의미. 이제 동면을 하던 동물들이 서서히 밖으로 나온다는 절기로, 간혹 경칩때에 눈이 내릴때도 종종 있으나 양력 3월6일경이므로 봄은 시작되었고 낮시간이 계속 길어지는 때이다.

춘분 (양력. 3월 21일)



춘분은 경칩(驚蟄)과 청명(淸明) 사이에 있는 음력 2월 중기(中氣)로 밤과 낮의 길이가 같아지며, 양력으로 3월 21일경. 춘분 기간에는 제비가 날아오고, 우레 소리가 들리며, 그해 처음으로 번개가 친다고 한다

3월 학교급식 식단 안내



식품알레르기정보		원산지표시대상식품	3/1 Thu	3/2 Fri
<div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</div>	특정식재료에 대한 알레르기가 있는 학생은 급식을 받을 때 꼭 말을 할 수 있도록 학급에서, 가정에서 지도편달 부탁드립니다.	쌀: 국내산 소고기: 국내산 돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 오리고기: 국내산 배추김치(배추, 고춧가루 포함): 국내산 고등어: 국내산 낙지, 오징어: 국내산 콩, 두부: 국내산	*수산물류 중 생선 제공 안내* 안전교육이 보호보다는 스스로 지키는 것이 더 중요하다는 교육방침과 더불어 생선을 <u>빠져</u> 제공하여 학생들이 스스로 발라먹게 하고 있습니다(작년 11월부터). 이는 올바른 식습관형성에도 영향을 미칠 것 같습니다. 가정과 학교에서 지도편달 부탁드립니다.	
3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed	3/7 Thu	3/8 Fri
참치미장국밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 511.4/21.9/191.3/4	참치미장국밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 525.6/25.4/259.5/3.7	돈까스카레덮밥 1.2.5.6.10.13. 9.13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 617.3/24.5/237.3/5.8	견정콩장국밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 612.3/30.1/227.3/5.8	참치미장국밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 533.3/20.7/190.4/6.7
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed	3/14 Thu	3/15 Fri
와도기콩소스밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 611.7/26.3/272.5/3.8	와도기콩소스밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 603.3/28.1/243.8/5.6	통닭잡곡밥 6. 9.13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 611.8/27.8/221.5/5.3	짜장덮밥(새우살, 오징어, 돼지고기 포함) 1.2.5.6.9.10.13. 9.13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 594.6/31.4/497.1/4.9	가능성쌀밥(슈퍼홍미) 9.10.13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 574.7/35.6/203.5/4
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed	3/21 Thu	3/22 Fri
견정콩장국밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 516.1/22.1/117.9/4.1	참치미장국밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 513.8/24.2/10.6/3	김치비빔밥+계란프 1.2.5.9.10.13. 9.13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 610.9/27.3/226.9/5.4	참치미장국밥 5.6.9. 13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 513.5/21.9/444.1/3.5	가능성쌀밥(강황쌀) 9.10.13.16.19.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100. *에너지/단백질/칼슘/철분 570.2/27.8/149.9/3.6
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed	3/28 Thu	3/29 Fri
오리훈제야채볶음밥 1.2.5.6.10. 1.2.5.6.8.9.10.13. 가자미찜+양념간장 5.6.7.13. 삼촌두부찜이 5. 클래식파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철분 574.3/29.1/161/4.1	귀리잡곡밥 5.6.9.13. 사과차우동 5.6.9.13. 돼지갈비찜 5.6.10. 돼지갈비찜(계란) 5.6.10. 채리(견과류+두부) 5.6.12.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 593.9/29/202.6/5.2	훈제야채볶음밥 5.6.9.13. 순두부찜+장 5.9.13. 오리불고기(삼촌) 5.6. 햄전(천부내학교함) 1.2.5.6.10. 배추김치 9. 청포도+방울토마토 12. *에너지/단백질/칼슘/철분 557.6/25.9/188.4/4.7	단호박카레덮밥 2.5. 6.10.13. 훈제야채볶음 5.6.9.13. 순두부찜+양념간장 5.6. 소떡소떡(소세지떡+이) 1.2.5.6.10.12.13.1. 6.18. 배추김치 9. 야쿠르트(일반) *에너지/단백질/칼슘/철분 570.2/20.4/168.3/2.7	가능성쌀밥(아미노쌀) 9.10.13.15. 귀리차우동 5.6. 마른오징어채도라지 5.6. 미나리숙채김무침 13. 누룽지표고버섯탕수 1.5.6.12.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 604.5/23.8/170.1/5.3

◇ 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.

◇ 2019년 3월 친환경 농축산물 사용 안내입니다.

유기농 친환경쌀 및 친환경잡곡, 무항생제닭고기, 무항생제 1등급달걀, 친환경농산물

*원형경농산물(= 감자 고구마 고춧가루 마늘건고추 도라지 무 상추 새송이버섯 숙주 쪽갓 양배추 양파
 방울토마토 와속토마토 콩나물 대과 새송이버섯 건표고버섯 생표고버섯을 사용합니다.)

◇ 알레르기정보 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.딸콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토

해당식품에 특정알레르기를 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.