	<h1>은 화 교 육 통 신</h1>	더불어 바르게 군세게
홈페이지 : http://www.eunhwa.sc.kr 교무실 220-0902 식생활관 220-0993		

<2021학년도 학교급식운영 안내>

1. 전라북도 교육청은 학생들에게 건강한 먹거리 제공과 함께 학부모 부담 경감 및 교육공공성 실현을 위해 무상급식을 실시하고 있습니다. 2021년에는 특수학교 기준 무료급식비 3,500원, 친환경 쌀 및 친환경 농산물 지원금(초등 256원, 중등 361원, 고등, 전공 371원), 부식비(30원)가 지원됩니다.
2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

구 분	성 별	인 원 수	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A(RE)		티아민(mg)		리보플라빈 (mg)		비타민C(mg)		칼슘(mg)		철분(mg)	
					평균	권장	평균	권장	평균	권장	평균	권장	평균	권장	평균	권장
본교 영양기준량		144	713.22	15.86	159.65	228.27	0.3	0.38	0.38	0.45	24.35	32.3	216.5	268.11	3.39	4.41

3. **학교급식시설 개선사업으로 식생활관 리모델링 공사가** 아래와 진행 될 예정입니다.
 - * 공사설계가 확정됨에 따라 기간이 변동 될 수 있으므로 진행상황에 따라 안내 예정
 - 공사예정기간: 2021. 7. 1. ~ 8. 29. (60일간)
 - 대체급식기간: 2021. 7. 1. ~ 7. 14. (10일간)
 - 대체급식 방안은 추후 학부모 설문조사 실시→학교운영위원회 심의를 거쳐 결정

[학교급식용 식재료]

- ① **쌀** : 국내산 친환경 쌀 90%사용, 친환경 잡곡 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(무항생제), 오리, 계란(무항생제, 1등급)
- ⑤ **수산물** : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 갈치, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.



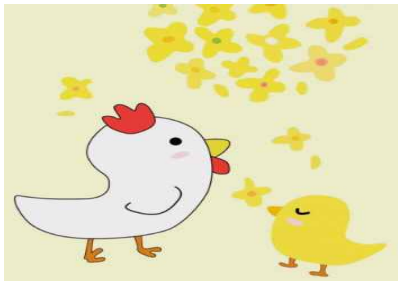

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 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
- ▷ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도0.6~0.7% 유지
- ▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▷ 학교급식만족도 조사 연 1회 이상 실시

♣ 2021년 3월 식단표 ♣

일자	요일	조식	중식	석식
3/2	화		영양잡곡밥(5.) *한우갈비탕(1.16.) *콩나물무침(5.) *오리주물럭(5.6.13.) *도시락김(13.) *깍두기(완)(9.13.) *오렌지 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.6/45.8/195/6.8	*쌀밥 *북어포개란국(1.5.13.) *돈육불고기(5.6.10.13.) *햄부침(1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) *청경채무침(5.6.9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.3/71.3/173/5.4
3/3	수	*쌀밥 *맑은콩나물국(5.13.) *훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *열무무침(5.6.) *프랑크스시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1318.1/58/188.1/7.6	나시고령볶음밥(5.6.9.10.13.18.) *실파계란국(1.13.) *시금치무침(5.6.) *간풍새우탕수(1.2.5.6.9.13.) *두부구이/양념장(5.6.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.1/40.4/250/10.2	*쌀밥 *부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.) *진미채볶음(5.6.13.17.) *간장마늘치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) *알타리김치(9.13.) *과일샐러드(1.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1486.4/83.2/174.8/8
3/4	목	*쌀밥 *시금치된장국(5.6.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/50.6/254.5/5.8	차조밥 *쇠고기미역국(5.6.16.) *콩나물제육볶음(5.6.10.13.) *고사리들깨볶음 *시금치포테이토(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.3/39.1/215.3/5	*쌀밥 *육개장(1.13.16.) *열갈이된장무침(5.6.) *두부김치볶음(5.6.9.10.13.) *감자채볶음(2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.9/29.9/217/5.3
3/5	금	*쌀밥 *냉이된장국(5.6.9.13.) *감자조림(5.6.13.) *가지볶음(5.6.) *간장버섯불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.8/40.7/275.1/9.5	클로렐라밥 *건새우아욱국(5.6.9.13.) *두움바파스타(1.2.5.6.10.12.13.16.) *참나물무침(5.6.13.) *채드림(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *딸기 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.5/43.9/421.9/6.4	
3/8	월		영양잡곡밥(5.) *해물볶음우동(1.5.6.9.12.13.17.18.) *소고기배추된장국(5.6.13.16.) *돌나물무침(5.6.13.) *방어간장구이(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *방울토마토(12.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/40.2/664.6/5.4	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) *들깨무채국(9.13.) *돈육불고기(5.6.10.13.) *건파래볶음(13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.9/55.7/1497.4/9.3
3/9	화	*쌀밥 *오징어무국(5.9.13.17.) *섬초무침(5.6.) *한우불고기(5.6.13.16.) *배추김치(9.13.) *옥수수콘구이(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 897/50.4/99.7/6.4	*친환경찰기장밥 *냉이된장국(5.6.9.13.) *묵은지닭찜(1.5.6.9.13.15.) *오이부추무침(5.6.13.) *감자채볶음(2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) *청포도 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/33.9/336.2/8.3	*쌀밥 *매생이굴국(18.) *닭봉조림(5.6.12.13.15.18.) *왕교자만두(1.5.6.10.15.16.18.) *참나물무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 984.3/53.3/207.1/16.8

3/10	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *콩나물국(5.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *매생이전(1.6.) *배추김치(9.13.) *봄동초무침(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.2/27.7/150.9/7.8 	<ul style="list-style-type: none"> 곤드레나물밥/양념장(5.6.) *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) 간장마늘치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.18.) *배추김치(9.13.) *청경채겉절이(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736/44/262.8/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 어묵국(1.5.6.13.) *상추무침(5.6.13.) *수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 875.8/44.2/156.9/4.6
3/11	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *복어포미역국(9.13.) *오이무침(5.6.13.) *어묵볶음(1.5.6.13.) 순살닭볶음(2.5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.5/42.7/178.8/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰현미밥 *돼지등뼈우거지탕(5.6.9.10.13.) *느타리호박볶음(5.) *파프리카잡채(1.5.6.10.13.) 매콤바삭불고기/양파드레싱(1.2.5.6.10.15.16.18.) *깍두기(완)(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.5/43.3/169.1/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) *돼지갈비찜(5.6.10.13.) *실파김치무침 *진미채볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.1/46.9/127.2/4.9
3/12	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *시금치된장국(5.6.13.) *등뼈김치찜(5.6.9.10.13.) 찜만두(1.5.6.10.15.16.18.) *무생채(9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.7/44.2/205.5/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라밥 호박고추장찌개(5.6.9.10.13.) *얼갈이된장무침(5.6.) 감오징어초무침(5.6.13.17.) *통상검오븐구이(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) 모듬쌈(5.6.9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.8/38/229.9/4.2 	
3/15	월	<div data-bbox="284 996 689 1272"> <p>“1830손씻기운동” (1일 8번이상 30초이상 손씻기)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 밖에서 놀고 난 후 ▶ 화장실에 볼일을 본 후 ▶ 식사하기 전 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *근대된장국(5.6.9.13.) *시금치무침(5.6.) *도토리묵무침(5.6.) *무생채(9.13.) *오징어볶음/소면(5.6.13.17.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/34.3/192.5/4.8 	<ul style="list-style-type: none"> 김주먹밥(10.13.) *잔치국수-양념간장(1.5.6.9.13.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *오이스틱쌈장(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/33.8/155.8/5.9
3/16	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *된장찌개(5.6.13.) 숙갓나물무침 꼬막양념찜(5.6.13.) *배추김치(9.13.) 치킨텐더&머스타드소스(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.3/41.4/209.2/10.4 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *쇠고기무국(13.16.) *세발나물무침(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.4/49.4/114.7/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *육개장(1.13.16.) 돌나물무침(5.6.13.) *실치조림(4.5.6.13.) *두부구이/양념장(5.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/35.8/262.5/8.5
3/17	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *갈치감자조림(5.6.13.) *미나리무침 *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.2/39.1/159.1/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> *짜장밥(2.5.6.10.13.) 해물짬뽕국(5.6.9.10.12.13.17.18.) *참나물겉절이(5.6.13.) 탕수왕교자(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) *배추김치(9.13.) *제주감귤주스(5.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.9/34.4/159.4/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 피바지락국(18.) *오이무침(5.6.13.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *케이준샐러드/또띠아(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.5/54.4/158.5/15.3
3/18	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 숙된장국(5.6.13.) 소고기숙주볶음(5.6.13.16.) 보리새우무지찜(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) 양상추샐러드(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.2/42.1/160/9.8 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경서리태파쇄밥(5.) *새우살호박국(9.13.16.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.) 부추달래무침(5.6.13.) *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 741/46.7/162.1/6.7 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *건새우아욱국(5.6.9.13.) *감자채볶음(2.5.6.10.15.16.) 애호박전(1.6.) 고등어양념찜(5.6.7.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.8/31.9/383/5.3

3/19	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *동태찌개(5.9.13.) *부추무침(5.6.13.) *버섯들깨탕(9.13.) 닭장각구이(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 945.5/70.7/174.6/6.8 	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라밥 *사골순대국(5.6.9.10.13.16.18.) *쫄면채소무침(5.6.13.) 열무무침(5.6.) *생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.) *배추김치(9.13.) *바나나 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.6/46.7/410/9.2 	
3/22	월		<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.) *알감자조림(5.6.13.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) 코다리강정(4.5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.7/52.4/186.7/4.7 	<ul style="list-style-type: none"> 햄마요삼각김밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) *냉이된장국(5.6.9.13.) *콩나물무침(5.) *생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.) *배추김치(9.13.) *제주감귤주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.2/33/333.4/9.9
3/23	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *명태우국(5.9.13.) *비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) *자반고등어구이(5.6.7.13.) *배추김치(9.13.) *깻잎김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1064.4/60.3/234.1/5.4 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 *낙지연포탕(18.) 영양식당밥(1.5.6.10.15.16.18.) 말린도토리묵볶음(5.6.13.) *배추김치(9.13.) 단호박고구마샐러드(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/31.4/158.3/7 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 곰탕/소면(5.6.13.16.) *연두부양념장(5.6.) *조기구이(5.6.) *깍두기(완)(9.13.) *봄동겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.5/45.3/201.2/14.2
3/24	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *새우살호박국(9.13.16.) 단호박찜(13.) *도라지초무침(5.6.13.) *낙지볶음(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.5/39.7/159.2/6.5 	<ul style="list-style-type: none"> *돈까스카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) *미니우동(1.5.6.9.13.) *고추된장무침(5.6.) *두부구이/양념장(5.6.) *배추김치(9.13.) *사과 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 815.2/42.1/188.3/5.4 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *도토리묵야채무침(조식)(5.6.) *한우불고기(5.6.13.16.) *고구마맛탕(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1003.6/50/186.8/7.6
3/25	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 어묵국(1.5.6.13.) *돈사태김치찜(5.6.9.10.13.) 간소새우/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13.) *알타리김치(9.13.) *오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1018.2/52/271.4/7.4 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰기장밥 *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) 안동식찜닭(1.5.6.13.15.) *김쪽파무침 *오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.1/45.5/183.4/6.2 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *닭미역국(5.6.15.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *버섯들깨탕(9.13.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.6/49.6/248.6/5.8
3/26	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *오징어우국(5.9.13.17.) *매콤닭날개오븐구이(4.12.13.15.) 표고버섯/초장(5.6.13.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/37.7/385.5/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 버섯전골(13.16.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) *근대된장무침(5.6.) *배추김치(9.13.) *까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.8/37.9/123.4/4.4 	
3/29	월		<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *감자수제비(1.5.6.13.18.) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 검정콩조림(5.6.13.) *돼지고기사태찜(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.7/40.3/165.6/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요삼각김밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) *미소된장국(5.6.13.) *파프리카쌈장(5.6.13.) *떡볶이(1.5.6.12.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/22/94.5/5

3/30	화	*쌀밥 *참치김치찌개(5.9.16.18.) *양배추쌈-간장(5.6.) *취나물무침 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.6/66.7/181.8/12.6	*친환경찰보리밥 *우렁된장찌개(5.6.13.) *삼치무조림(5.6.13.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *숙주미나리무침 *건파래볶음(13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823/44.3/425.4/8.6	*쌀밥 *북어포미역국(9.13.) *도라지볶음(5.6.13.) *닭볶음탕(5.6.13.15.) *갈치구이(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/50.3/185.6/5.1
3/31	수	*쌀밥 *세발나물무침(5.6.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *계란후라이(1.5.) *배추김치(9.13.) *영양닭죽(조식)(13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.1/45.9/122.5/5.4	*육개장(1.13.16.) 연근조림(5.6.13.) *장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.16.) *깻잎찜(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *브로콜리두부샐러드(1.5.6.12.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.6/42.1/251.4/5.8	*쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) *부추무침(5.6.13.) 건새우볶음(5.6.9.13.) *치킨까스/소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.6/39.3/958.5/10.5

■원산지정보

쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산
미꾸라지	중국산	대구	국내산
다랑어	원양산	꾸꾸미	중국, 태국산
명태	러시아산	낙지	중국산

■알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨
 새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토
 마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고
 기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류
 (굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.