



# 3월 영양소식

김제시 금구면 금구로 40 / 홈페이지 http://school.jbedu.kr

교 장 실 : 546-7004

교 무 실 : 546-5712

식생활관 : 070-5204-7958

## 2025년 학교급식 운영안내

- ▶ 학교급식은 자라나는 학생들의 건전한 심신발달과 편식 교정 등 식생활 개선을 위하여 교육의 일환으로 실시됩니다.
- ▶ 2025년부터 김제지역 모든 학교에 1인 80원씩 법정란 사용금액을 지원합니다.

구분	운영 계획	운영 방안	비고	
학 교 급 식 의 영 용	무료 급식비 지원	5,510원 (중학교)	- 무료급식비 (식품비4,870원, 운영비640원)	
	친환경 농산물비 지원	460원	- 전북산유기농산물 및 잡곡 친환경농산물 구입비	
	김제시 지원	80원	- 법정란 지원비	
	식재료 품질관리 기준	축산물 수산물	- 한우 2등급 이상, - 돼지고기 1등급 이상 - 닭고기 1등급 - 오리고기 1등급 - 국내산 사용  - 국내산, 연근해산을 우선 사용 - 일부 국내수급이 어려운 품목(명태, 새우, 낙지 등) 수입산 품질인증제품 사용	
간단·영양관리	나트륨, 당류 저감화 실천	매일	- 나트륨줄이기 실천 (국염도 0.5~0.8% 유지) - 당류저감화	
	수다날	주1회	- 수요일은 다 먹는 날 - 편식지도 및 환경교육	
	영양관리 및 알레르기 관리	월1회	- 건강지향적 교육급식 - 영양소식발송, 식생활교육관 및 학급에 게시, 학교홈페이지 탑재 등	
급식소모니터	급식소위원회 회와 참여희망학부모 연계 운영	효율적 운영	- 안전한 학교급식을 제공을 위해 효율적으로 운영	
별첨학부모급식	학교급식 설문조사	연1회 이상	- 학생과 학부모의 급식에 대한 의견 수렴 - 급식개선에 반영	홈피 게시

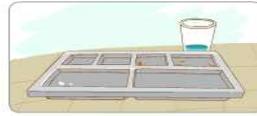
## 함께하는 학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양

☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



- ▶ 급식종사자 1일 2회 발열 측정
- ▶ 의심증상 발현 시 작업에서 제외



- ▶ 급식종사자는 급식 전 과정에서 마스크 착용
- ▶ 철저한 손 씻기 및 위생장갑 사용



- ▶ 식판 및 식기류 매일 소독
- ▶ 작업대, 조리기구, 조리장표면 매일 소독



- ▶ 식사 장소 정기적으로 소독
- ▶ 자연환기를 통하여 감염위험을 낮춤

## 사이버 '영양상담' 운영

▶ 학생들의 궁금증과 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 사이버 '영양상담'을 운영합니다.

허약, 소아비만, 특이체질(알레르기) 등 영양문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 홈페이지 또는 식생활교육관에 문의하여 주세요.

<http://www.chung-w.es.kr> 알림마당-식생활교육

## 학부모님께 협조 부탁드립니다.

▶ 식중독 예방대책의 일환으로 학교장의 허가 없이 학부모님이 임의로 빵, 빙과류, 과자 등 제공을 삼가해 주시기 바랍니다.



# 3월 학교급식 식단 안내



알레르기 표시	3/4 <b>Tue</b> 생일밥상	3/5 <b>Wed</b> 수다날	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>	
<b>알레르기 표시</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	<b>3/4 <b>Tue</b> 생일밥상</b> 흥미밥 소고기미역국(5.6.16) 고추장버터등갈비(2.5.6.10.12.13) 상추샐러드(5.6.13) 해물굴소스잡채(1.5.6.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 우유크림머핀(1.2.5.6) 요구르트(뽕로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.3/27.9/266.4/4.4	<b>3/5 <b>Wed</b> 수다날</b> 짜장밥(5.6.10.13.16) 오징어짬뽕국(5.6.9.13.16.17.18) 유채나물(5.6) 팥만두(1.5.6.10.16.18) 찹쌀안심탕수육(간장)(1.5.6.10.11.13) 배추김치(9) 망고라씨(수제)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.4/44.5/274.7/6.7	<b>3/6 <b>Thu</b></b> 오색현미밥 냉이콩나물된장국(5.6.9) 분모자짬뽕(5.6.13.15.18) 오이부추무침(9.13) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 반반붕어빵(팥수)(1.2.5.6) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.6/37.1/185.4/5.2	<b>3/7 <b>Fri</b></b> 보리밥 베트남쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 김가루꽃마늘무침 등심수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 순살코다리강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 876.5/56.7/304.2/4.6	
<b>3/10 <b>Mon</b></b>	<b>3/11 <b>Tue</b></b>	<b>3/12 <b>Wed</b> 수다날</b>	<b>3/13 <b>Thu</b></b>	<b>3/14 <b>Fri</b></b>	
<b>3/10 <b>Mon</b></b> 귀리밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13) 설초나물 오징어주꾸미볶음(2.5.6.12.13.16.17.18) 계란야채말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 꽃카롱(1.2.6) 과일쥬스(감귤한모금)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.5/38.4/271.8/5.4	<b>3/11 <b>Tue</b></b> 혼합잡곡밥(4곡)(5) 오색어묵국(1.5.6) 골뱅이버림국수(3.5.6.13.16) 아삭이고추&상추쌈(5.6.13) 대패삼겹살철판구이(5.6.10) 배추김치(9) 배 고로큰졸라피자(2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.5/28.5/274.4/2.9	<b>3/12 <b>Wed</b> 수다날</b> 관자&바지락살솜밥(2.5.6.13.18) 열갈이된장국(5.6.9) 불닭양념치킨(5.6.12.13.15.18) 구운김(완) 배추겉절이(9.13) 딸기수제요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.7/25.8/273.5/5.8	<b>3/13 <b>Thu</b></b> 보리밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17) 오이달래무침(5.6.13) 쉬림프두옹바곤길리에(1.2.5.6.9.10.13.16) 수제치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 방울토마토&샤인머스켓(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.5/36.4/265.3/3.5	<b>3/14 <b>Fri</b></b> 흑미밥 사골떡만두국(1.5.6.10.16.18) 묵은지담볶음(5.6.9.13.15) 세발나물사과무침(5.6.13) 감자베이컨볶음(5.10.15.16) 나박깍두기(담금)(9.13) 아이스슈(쿠키엔크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.0/33.3/176.6/4.3	
<b>3/17 <b>Mon</b></b>	<b>3/18 <b>Tue</b></b>	<b>3/19 <b>Wed</b> 수다날</b>	<b>3/20 <b>Thu</b></b>	<b>3/21 <b>Fri</b></b>	
<b>3/17 <b>Mon</b></b> 오색현미밥 버섯우리콩청국장찌개(5.6) 양상추치커리유자청무침(13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 별떡볶이(1.5.6.9.13) 블랙갈릭닭다리살스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.0/33.6/259.7/4.3	<b>3/18 <b>Tue</b></b> 귀리밥 마라탕(1.2.5.6.13.16) 돈육연근조림(5.6.10.13) 참나물무침 낙지볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.5/49.1/204.9/5.9	<b>3/19 <b>Wed</b> 수다날</b> 봄나물비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 황태채무국(1) 계란부침(1.5) 수제뿌링클치킨&케이준감자(2.5.6.15.18) 배추김치(9) 과일쥬스(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/30.4/227.5/4.5	<b>3/20 <b>Thu</b></b> 흑미밥 한방담금탕(15) 숙음열무무침(5.6.18) 건파래자반(5.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 두부계란전/간장양념(1.5.6) 배추김치(9) 꿀토마토(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.3/35.9/223.7/4.8	<b>3/21 <b>Fri</b></b> 흑미밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13) 우영어묵볶음(1.5.6.13) 썩갠애나리무침 치킨커렛/머스타드소스(1.2.5.6.15) 무생채(9.13) 포도(블랙사파이어포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/31.8/183.8/2.9	
<b>3/24 <b>Mon</b></b>	<b>3/25 <b>Tue</b></b>	<b>3/26 <b>Wed</b> 수다날</b>	<b>3/27 <b>Thu</b></b>	<b>3/28 <b>Fri</b></b>	
<b>3/24 <b>Mon</b></b> 흑미밥 동태매운탕(5.9.13.18) 간장오리불고기(오븐)(5.6.13.18) 취나물무침 순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.7/33.0/230.0/5.8	<b>3/25 <b>Tue</b></b> 오색현미밥 아욱된장국(5.6.9) 돼지편육/쌈장(5.6.10) 들기름메밀국수(3.5.6.13) 상추부추된장초무침(5.6.13) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.4/32.8/295.1/4.3	<b>3/26 <b>Wed</b> 수다날</b> 크랩게살달걀볶음밥(1.5.6.8.13.18) 김치콩나물국(5.9) 유자단무지채무침(1.2.5.6.8.12.13) 버터플라이치킨(15) 치즈볼튀김(1.2.5.6) 배추겉절이(9.13) 과일쥬스(사과한모금)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/31.7/308.8/2.8	<b>3/27 <b>Thu</b></b> 귀리밥 해물순두부찌개(5.9.10.13.16.17.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 느타리버섯볶음(5.6.18) 찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 762.1/36.7/169.2/4.4	<b>3/28 <b>Fri</b></b> 혼합잡곡밥(4곡)(5) 소고기무국(5.6.16) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 숙주미나리무침 콘치즈까르보불닭볶음(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 사과 유기농 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.0/30.8/189.0/3.2	
<b>3/31 <b>Mon</b></b>	<b>건강한 재료만 담았습니다.</b> 		<b>내가 먹은 음식이 나를 만든다</b> 		<b>올바른 손 씻기 실천 매우 중요합니다.</b> <p>손 씻기만 잘해도 식중독 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있다고 합니다. 1830 손 씻기 운동(하루에 8번 이상 30초 동안 손씻기)을 실천하여 식중독을 예방하시기 바랍니다.</p>

식재료 원산지 정보												
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥, 죽, 누룽지	콩/ 두부, 콩국수, 콩비지	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	주꾸미/ 가공품	명태/ 가공품	낙지/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남	러시아산	중국산/국내산	국내산	국내산

▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 실시합니다.  
 ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각합니다.  
 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내: [금구초중홈페이지 http://www.geumgu.ms.kr/](http://www.geumgu.ms.kr/) > 소식마당>급식소식>급식게시판  
 \* 위 식단은 학사일정 및 식재료 수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.