



3월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 545-5713

발행인 : 교 장 백 진 수
편집인 : 교 감 손 태 호
역은이 : 영양교사 김 천 속



학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아닌 학생들의 건전한 심신발달과 편식 교정 등 식생활개선을 위한 교육입니다.

2023년 학교급식운영 안내

1. 2023년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 중학교 **학교급식비(4,800원)**는 **무상**으로 지원 됩니다. 이중 식품비 4,270원, 운영비 530원입니다.
2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경 경쌀 및 친환경농산물(460원 지원)**을 예산 범위 내에서 사용합니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 구성토록 하며, **나트륨 · 당류 감량화**를 실천합니다.
4. 영양교육과정으로 식품안전 및 영양, 식생활 교육 및 각종 홍보에 관한 사항을 월 1회 이상 실시합니다.
5. 사용하는 식재료의 원산지 및 알레르기 유발식품을 식단표 및 홈페이지에 제공합니다.
6. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영합니다.
7. 화학조미료는 **사용하지 않으며**, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
8. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(1등급), 달걀(무항생제), 오리고기(1등급)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
9. 우리 학교는 매주 수요일은 다 먹는 날 **‘수다의 날’**을 운영하여 **빈 그릇 운동** 실시하오니 가정에서도 많은 지도 부탁드립니다. 있습니다.



급식 전반 **zero!**

‘빈그릇운동’

(매주 수요일은 다 먹는날) - 가정에서도 함께!

버려지는 음식물을 줄여서 처리비용을 줄이고 환경을 생각하는 빈그릇 운동을 함께 합시다.

행복한 공동체를 위한 우리들의 약속

1. 식사전 깨끗이 손 씻고 소독하기
2. 생활 속 거리를 유지하며 꼭 실내화를 신고 식생활관 입실하기
3. 식생활관내 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 핸드폰 금지
4. 학교급식을 준비해 주시는 분들의 노고를 생각하며 감사하고 소중한 마음으로 골고루 남김 없이 먹기 - 학년별 지정좌석 앉기
5. 개인 물병 지참(감염병 예방차원)
6. 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
7. 남은 음식은 식판 한곳에 깨끗하게 모아 처리
8. 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
9. 조용히 손을 들어주시면 추가 배식 가능



학부모님과 함께 하는 학교급식

- ▷ 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



3월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣	<table><tr><th colspan="2">원산지표시</th></tr><tr><td>쌀, 찹쌀미 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 갈치, 삼치 낙지, 멸치 두부(콩)</td><td>국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 중국산 러시아 국내산</td></tr></table>	원산지표시		쌀, 찹쌀미 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 갈치, 삼치 낙지, 멸치 두부(콩)	국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 중국산 러시아 국내산	<div><div>내가 먹은 음식이 나를 만든다</div></div>	<div><div>3/2 Thu 생일밥상</div><div>차수수밥 소고기미역국(2.5.6.8.9.13.16.18.) 당면버섯볶음(5.6.8.13.) 매운 돼지갈비조림(5.6.10.13.) 애호박/햄전 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.9/29.5/145.1/3.9</div></div>	<div><div>3/3 Fri</div><div>통밀밥(6.16.) 냉이된장국(2.5.6.8.9.13.18.) 섬초나물 해물우동볶음 (1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 치킨커널렛/머스타드소스 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 초코케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/30.4/184/5.8</div></div>
	원산지표시							
쌀, 찹쌀미 (가공품포함) 돼지고기 (가공품포함) 닭고기 (가공품포함) 오리고기 (가공품포함) 배추김치 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 갈치, 삼치 낙지, 멸치 두부(콩)	국내산 국내산 한우 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 중국산 러시아 국내산							
<div><div>3/6 Mon</div><div>흑미밥 사골떡국(1.2.8.9.13.16.18.) 돼지목살김치찌개(5.6.9.10.13.) 세발나물무침(3.5.6.13.18.) 순살갈치카레전(1.2.5.6.13.) 나박깍두기(담금)(9.13.) 워터젤리(포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.3/33.7/175.3/4</div></div>	<div><div>3/7 Tue</div><div>귀리밥 우리콩청국장찌개(5.9.13.) 오리훈제/오리엔탈야채무침 (1.5.6.13.) 반달무쌈(5.6.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13.) 순살코다리강정(4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 달기 * 에너지/단백질/칼슘/철 711/36.4/192.3/5.1</div></div>	<div><div>3/8 Wed 수다날</div><div>크랩게살달걀볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) 김치콩나물국(2.5.9.13.18.) 가지부추무침(5.6.) 케이준치킨/샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요거타임(사과맛)(2.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.9/32.5/306.3/4</div></div>	<div><div>3/9 Thu</div><div>차조현미밥 나가사끼짬뽕국 (2.5.6.8.9.10.13.15.17.18.) 참나물무침 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 두부양념구이(1.5.6.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.5/46.9/227.4/6.4차</div></div>	<div><div>3/10 Fri</div><div>찰보리밥 베트남쌀국수 (2.5.6.9.13.15.16.18.) 간소새우칠리볶음(1.5.6.9.12.13.) 냉이된장무침(5.6.) 닭봉오븐구이&소스 (2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 사과/단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.5/27.9/230/7.2</div></div>				
<div><div>3/13 Mon</div><div>찰기장밥 돈육순두부찌개 (2.5.8.9.10.13.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.) 오이부추무침(9.13.) 미나리해물전(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 체리&사인머스켓(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/35.1/190.4/5.1</div></div>	<div><div>3/14 Tue</div><div>흑미밥 한방닭곰탕(2.9.15.18.) 멸치견과류줄리볶음(5.6.13.14.) 갑오징어채소무침(5.6.13.17.) 등심수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 유기농 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716/38/192.8/4.1</div></div>	<div><div>3/15 Wed 수다날</div><div>누룽지 봄나물비빔밥/약고추장 (5.6.9.13.16.) 계란부침(1.5.) 파닭파닭(1.2.5.6.12.13.15.) 치즈볼튀김(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 과일쥬스(청귤)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682/30.6/126.5/4.5</div></div>	<div><div>3/16 Thu</div><div>혼합잡곡밥(4곡)&돌김자반 (5.13.) 아욱된장국(2.5.6.9.13.18.) 애호박스타리볶음~(9.13.) 한우불고기당면볶음(5.6.13.18.) 순살고등어양념구이(2.5.6.7.12.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(쿠키앤크림) (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.9/40/259.9/6.1</div></div>	<div><div>3/17 Fri</div><div>홍미밥 어묵썩갓국(1.2.5.6.9.13.18.) 돼지편육(5.6.9.10.13.) 오이스틱, 상추쌈/쌈장 (5.6.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 고구마연근맛탕(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.4/31.3/194.6/6.4</div></div>				
<div><div>3/20 Mon</div><div>통밀밥(6.16.) 육개장(1.2.9.13.18.) 미트소스두부조림 (5.6.10.12.13.16.) 김가루꽃마늘무침(13.) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 3단샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.) 요구르트(뽕로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.8/35.7/233.1/4.6</div></div>	<div><div>3/21 Tue</div><div>흑미밥 우렁된장국 (2.5.6.8.9.13.18.) 우영어묵볶음(1.5.6.13.) 콩나물부추무침(5.) 잡스타이크 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.9/34.9/246.4/4.6</div></div>	<div><div>3/22 Wed 수다날</div><div>짜장밥(2.5.6.10.13.16.) 황태달걀국(1.2.5.8.9.13.18.) 시금치나물(들깨) 잡채안심당수육간장 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추겉절이(6.9.13.) 유산균음료(자두)(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/37.7/179.4/4.1</div></div>	<div><div>3/23 Thu</div><div>귀리밥 돼지등뼈감자탕 (2.5.6.9.10.13.18.) 청경채나물 낙지떡볶음(5.6.9.13.) 계란야채말이 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 695.2/49.5/263.3/6.4</div></div>	<div><div>3/24 Fri</div><div>차수수밥 소고기무국 (2.5.6.9.13.16.18.) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15.) 치커리사과무침(1.5.6.13.) 동태전(1.2.5.6.13.) 충각김치(9.13.) 핫도그(탱글) (1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.3/37.1/212.7/4.3</div></div>				
<div><div>3/27 Mon</div><div>차조현미밥 들깨미역국 (2.5.6.8.9.13.16.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 숙주미나리무침(1.5.6.13.) 두부계란전/간장양념(1.5.6.) 충각김치(9.13.) 과일음료(애플망고)(5.13.) 링쥬러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/39.6/302.1/4.5</div></div>	<div><div>3/28 Tue</div><div>혼합잡곡밥(4곡)(5.) 네모동태살구이 (2.5.6.8.9.13.18.) 명이나물절임 상추쌈/쌈장 국물떡볶이/김말이 (1.5.6.9.13.) 돼지고기된장구이 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/42.6/205.6/7.8</div></div>	<div><div>3/29 Wed 수다날</div><div>문어비빔밥(5.6.16.) 유부팽이된장국(2.5.6.9.13.18.) 유자단무채무침 (1.2.5.6.12.13.) 순살닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.) 왓지갑자구이/치즈시즈닝(2.5.) 배추겉절이(6.9.13.) 프리미엄 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/40.4/317.8/4.2</div></div>	<div><div>3/30 Thu</div><div>찰기장밥 우리밀 마들렌(1.2.5.6.13.18.) 돼지갈비김치찌개 (2.5.8.9.10.13.18.) 숙음열무무침(5.6.18.) 순대비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16.) 순살가자미카레구이(2.5.6.13.) 구운김(완)(13.) 깍두기(담금)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.6/39.7/227/5.3</div></div>	<div><div>3/31 Fri</div><div>혼합잡곡밥(4곡)(5.) 오징어무국(2.8.9.13.17.18.) 메추리알감자조림(1.5.6.13.) 머위나물(5.6.) 수제치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.14.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나(6손) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/37.1/300.3/4.5</div></div>				

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.