



3월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 김 속
 편집인 : 교 감 손 태 호
 위은이 : 영양교사 김 천 속



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

2024년 학교급식은영 안내

1. 2024년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 중학교 **학교급식비(4,800원)**는 무상으로 지원됩니다. 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 **빈그릇 운동** 실시하오니 가정에서도 많은 지도 부탁드립니다. 있습니다.



급식 잔반 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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자

원산지표시		
쌀, 찰현미	국내산	
(가공물포함)	국내산	함우
밀, 곡기	국내산	
(가공물포함)	국내산	
우유, 유제품	국내산	
(가공물포함)	국내산	
배추김치	국내산	
(배추, 풋갸루)	국내산	
오징어, 삼치	국내산	
주꾸미	베트남	
명태	러시아	
두부(콩)	국내산	

건강

영양적 균형실현
한국형 식생활 실천



배려

직접 준비하는 식생활 실천
음식에 대한 감사



환경

환경친화적 식품소비
근거리 농산물 이용



3/4 Mon 생일밥상	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
<p>차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 매운돼지갈비조림(5.6.10.13) 치커리사과무침(5.6.13) 남작당면해물굴소스볶음(1.5.6.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 707.6/31.9/149.5/3.6</p>	<p>보리밥 돈등뼈김치탕(5.9.10.13) 심초나물음 주꾸미볶음(2.5.6.12.13.16.18) 김계란말이(1.2.5.6.10.13.15.16) 나박깎두기(담금)(9.13) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 661.5/36.4/182.4/5.2</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16) 황태채무국(1) 참쌀안심탕수육(간장)(1.5.6.10.11.13) 팍만두(1.5.6.10.16.18) 배추겉절이(9.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 676.4/33.4/193.8/3.9</p>	<p>찰현미밥 냉이된장국(5.6.9) 상추부추된장초무침(5.6.13) 국물떡볶이/김말이(1.5.6.9.13.16) 데리야기삼겹살오븐구이(5.6.9.10.12.13) 배추김치(9) 전해향 *에너지/단백질/칼슘/철 853.1/35.7/248.9/9.8</p>	<p>흑미밥 사골떡국(1.16) 달걀자매운조림(5.6.13.15) 콩나물물개무침(5) 애호박채/스팸햄전(1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 고일주스(자두) *에너지/단백질/칼슘/철 700.1/32.0/158.4/2.8</p>
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
<p>귀리밥 돈육순두부찌개(5.9.10.13) 분모자짬뽕(5.6.13.15.18) 오이부추무침(9.13) 미나리해물전(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 627.6/33.2/149.2/3.4</p>	<p>찰기장밥 어묵무국(1.5.6.9) 돼지편육/쌈장(5.6.10) 오징어채소무침(5.6.13.17) 갯잎간장절임(5.6.13) 또띠아호떡(2.5.6.13.14) 보쌈김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 767.4/46.4/222.9/3.2</p>	<p>돈육장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13) 김치콩나물국(5.9) 오이지무침 케이준치킨/샐러드3(1.2.5.6.12.15.18) 배추겉절이(9.13) 과일음료(한라봉)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 700.0/30.0/168.6/3.4</p>	<p>혼합잡곡밥(4곡)(5) 근대된장국(5.6.9) 세발나물사과무침(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 손살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 김소떡꼬치(수제)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 884.2/37.5/187.5/6.1</p>	<p>통밀밥(6) 베트남쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 가지부추무침(5.6) 감자채볶음(5) 닭다리튀김(치즈시즈닝)(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 포도(블랙사파이어포도) *에너지/단백질/칼슘/철 758.7/29.8/195.8/4.2</p>
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
<p>흑미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 견과멸치장(5.6.13.14.18) 숙음열무무침(5.6.18) 치킨커블렛/머스타드소스(1.2.5.6.15) 나박깎두기(담금)(9.13) 양금절편 *에너지/단백질/칼슘/철 885.1/35.9/232.7/3.1</p>	<p>차수수밥 나가사끼짬뽕(우동사리)(5.6.9.10.13.17.18) 김가루꽃마늘무침 돈육오추장불고기(5.6.10.13) 두부계란전/간장양념(1.5.6) 배추김치(9) 파인애플(골드) *에너지/단백질/칼슘/철 782.7/49.5/235.6/6.9</p>	<p>볼나물비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 유부팽이된장국(5.6) 계란부침(1.5) 수제큰치킨&연근칩(2.5.6.15.18) 배추김치(9) 딸기수제요거트(2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 722.9/30.7/265.7/6.3</p>	<p>오색현미밥 들깨미역국(5.6) 숙주미나리무침 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 수제떡갈비/일식소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 685.9/25.8/213.0/3.5</p>	<p>보리밥 소고기팽이버섯국(5.6.16) 매추리알감자조림(1.5.6.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 청경채나물 배추김치(9) 슈크림파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 669.7/28.5/188.2/4.4</p>
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
<p>통밀밥(6) 한방닭곰탕(15) 참나물무침 순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 피자김치전(1.2.5.6.9.13.17) 나박깎두기(담금)(9.13) 유산균음료(파인플)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 696.4/25.9/194.7/4.1</p>	<p>귀리밥 버섯우리콩청국장찌개(5) 졸면채소무침(5.6.13) 파리고추어묵볶음(1.5.6.13) 등심수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치~(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 753.4/35.7/183.3/4.0</p>	<p>한우카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1) 유자단무지채무침(1.2.5.6.8.12.13) 맛쫄김닭강정(2.5.6.13.15.18) 배추겉절이(9.13) 과일푸딩(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 630.3/25.2/145.1/3.2</p>	<p>혼합잡곡밥(4곡)(5) 우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 머위나물(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 동태전(1.2.5.6.12.13.16.18) 깎두기(담금)(9.13) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 719.2/38.3/221.4/3.2</p>	<p>찰기장밥 순살아귀매운탕(5.13) 바베큐닭조림(5.6.12.13.15) 오이달래무침(5.6.13) 건파래자반(5.13) 배추김치(9) 치즈핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 659.2/35.5/189.7/3.7</p>

▶ 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 의해 변경될 수 있습니다.