



## 3월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 김 속  
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.

### ■ 2024년 학교급식운영 안내

1. 2024년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 중학교 **학교급식비(4,800원)**는 **무상**으로 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 **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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

원산지표시	
쌀, 찰현미	국내산
소고기(가공품포함)	국내산 한우
돼지고기(가공품포함)	국내산
닭고기(가공품포함)	국내산
오리고기(가공품포함)	국내산
배추김치	국내산
(배추, 고춧가루)	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	3/5	3/6	3/7	3/8
<b>3/4 Mon 생일밥상</b> 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	<b>3/5 Tue</b> 보리밥 돈등뼈김치탕(5.9.10.13) 심초나물 주꾸미볶음(2.5.6.12.13.16.18) 김계란말이(1.2.5.6.10.13.15.16) 나박깍두기(담금)(9.13) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 661.5/36.4/182.4/5.2	<b>3/6 Wed 수다날</b> 짜장밥(5.6.10.13.16) 황태채무국(1) 참쌀안심당수육(간장)(1.5.6.10.11.13) 팟만두(1.5.6.10.16.18) 배추겉절이(9.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 676.4/33.4/193.8/3.9	<b>3/7 Thu</b> 찰현미밥 냉이된장국(5.6.9) 상추부추된장초무침(5.6.13) 국물떡볶이/김말이(1.5.6.9.13.16) 데리야끼삼겹살오븐구이(5.6.9.10.12.13) 배추김치(9) 천혜향 *에너지/단백질/칼슘/철 853.1/35.7/248.9/9.8	<b>3/8 Fri</b> 흑미밥 사골떡국(1.16) 닭감자매운조림(5.6.13.15) 콩나물돌깨무침(5) 애호박채/스팸햄전(1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 과일쥬스(자두) *에너지/단백질/칼슘/철 700.1/32.0/158.4/2.8
3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
<b>3/11 Mon</b> 귀리밥 돈육순두부찌개(5.9.10.13) 분모자찜닭(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	<b>3/12 Tue</b> 찹쌀장밥 어묵무국(1.5.6.9) 돼지편육/쌈장(5.6.10) 오징어채소무침(5.6.13.17) 깻잎간장절임(5.6.13) 또띠아호떡(2.5.6.13.14) 보쌈김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 767.4/46.4/222.9/3.2	<b>3/13 Wed 수다날</b> 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	<b>3/14 Thu</b> 혼합잡곡밥(4곡)(5) 근대된장국(5.6.9) 세발나물사과무침(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 순살삼치카레구이(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	<b>3/15 Fri</b> 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
3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
<b>3/18 Mon</b> 흑미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 견과열치강(5.6.13.14.18) 숙음열무무침(5.6.18) 치킨커를렛/머스타드소스(1.2.5.6.15) 나박깍두기(담금)(9.13) 양금절편 *에너지/단백질/칼슘/철 885.1/35.9/232.7/3.1	<b>3/19 Tue</b> 차수수밥 나가사끼짬뽕(우동사리)(5.6.9.10.13.17.18) 김가루맛마늘무침 돈육고추장불고기(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	<b>3/20 Wed 수다날</b> 불나물비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 유부팽이된장국(5.6) 계란부침(1.5) 수제콘치킨&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	<b>3/21 Thu</b> 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	<b>3/22 Fri</b> 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
3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
<b>3/25 Mon</b> 통밀밥(6) 한방닭곰탕(15) 참나물무침 순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 피자김치전(1.2.5.6.9.13.17) 나박깍두기(담금)(9.13) 유산균음료(파인애플)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 696.4/25.9/194.7/4.1	<b>3/26 Tue</b> 귀리밥 버섯우리콩청국장찌개(5) 풀면채소무침(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	<b>3/27 Wed 수다날</b> 한우카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1) 유자단무지채무침(1.2.5.6.8.12.13) 맛초킹닭강정(2.5.6.13.15.18) 배추겉절이(9.13) 과일푸딩(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 630.3/25.2/145.1/3.2	<b>3/28 Thu</b> 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) 깍두기(담금)(9.13) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 719.2/38.3/221.4/3.2	<b>3/29 Fri</b> 찹쌀장밥 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

▶ 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.