

<p>&lt; 교훈 &gt; 새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶</p>	<p>가정통신문</p>	<p>김제여자고등학교 ☎ 544-2512</p>
---	--------------	--------------------------------

## 3월 급식소식 - 학교급식 운영 안내

### 2025학년도 학교급식 운영 안내

#### [ 학교급식 운영안내 ]

1. 고등학교 무상급식 실시로 학부모 교육비 부담경감, 성장기 학생의 건전한 체력 증진과 우수하고 안전한 먹거리를 제공합니다.

**2025년도 식단가는 학생 4,440원(식품비:3,940/운영비:500)입니다.**

2. 급식은 1~3학년, 교직원을 대상으로 학교수업이 있는 날(월~금요일까지), 연간 190일 이내로 실시합니다.

3. 우리학교는 학교자체에서 운영하는 직영급식입니다.

4. 에너지는 영양기준의  $\pm 10\%$ 로 하되, 탄수화물: 단백질:지방의 비율이 55~65% : 7~20%: 15~30%가 되도록 합니다.

5. 학교급식 식단은 인스턴트식품의 사용을 지양하고, 전통음식과 계절에 맞는 식품을 사용하고 있습니다.

6. 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 다시마, 새우 등 천연 재료로 음식의 맛을 냅니다.

7. 우리학교는 전북에서 생산되는 **무농약 친환경쌀**과 **친환경농산물**을 사용하고 있습니다.(친환경농산물 지원금 420원/1식)

8. 식재료는 **국내산**을 원칙으로 하며, 육류는 우수 축산지원 정책에 의하여 국내산 한우 육질 2등급이상, 국내산 돼지고기 2등급, 국내산 닭고기 1등급과 1등급 무항생제 달걀을 사용하고 있습니다.

9. 공산품, 수산물, 김치류의 경우 국내산 원재료 사용제품, 인지도 있는 **HACCP인증업체의 제품**을 구매하여 사용하고 있습니다.

10. 국의 간은 매일 염도계로 측정하며 0.6~0.7% 사이로 제공되고 있습니다.

#### [ 학교급식의 역할 ]

1. 올바른 식사예절 및 식습관 형성, 공동체 의식을 키우는 교육의 장입니다.
2. 균형된 영양을 공급하여 학생들의 건강을 향상시킵니다.
3. 우리 농산물의 애용과 전통식문화 계승에 이바지합니다.
4. 가정 식생활의 합리적인 개선으로 국가 건강에 기여 합니다.

#### [ 축산물 이력조회 서비스 ]

1. 축산물 등급판정을 받고 있는 품목은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 계란, 오리고기입니다.
2. 등급확인방법은 김제여고 홈페이지-알림마당-식생활관-급식게시판-축산물이력조회를 클릭하시고 QR코드를 접속하시면 학교에서 검수하는 축산물의 이력정보(등급 및 부위)를 확인하실 수 있습니다.

#### [ 학교급식 예절 ]

1. 식사 전 깨끗이 손 씻기
2. 감사하는 마음 갖기
3. 골고루 다 먹도록 노력하기
4. 남은 음식은 국그릇에 모아서 버리기
5. 식사 후 양치질 하기

### 2025학년도 조·석식급식비 안내

1. 학생 조·석식 급식비는 수익자부담이며 24학년도 급식비와 동일하며 **조·석식 식단가는 5,000원**(식품비:3,400/운영비:400/인건비:1,200)입니다.
2. 다음달 석식 급식은 전월에 미리 신청합니다.
3. 추가신청 및 중도취소는 담임선생님이나 영양교사, 행정실에 미리 연락 부탁드립니다.

2025. 3. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

### 3월 학교급식(중식) 안내

3/3 	3/4 	3/5 	3/6 	3/7 
<b>대체공휴일</b>	찰보리현미밥 소고기미역국(9.16) 순살닭감자조림(고추장) (5.6.13.15) 오이소박이(6.13) 간소새우/크림마요소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 726.5/35.2/164.7/2.8	흑미밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 돈육등갈비김치찜( 5.6.9.10.13) 치커리사과유자청무침(13) 새송이버섯호박볶음 배추김치(9) 블루베리요거트(1.2.5.6) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 989.2/37.6/253.0/3.6	귀리밥 콩나물국(5.9) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 얼갈이배추된장지짐(5.6) 계란찜(1) 무생채(자율)(9.13) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 533.9/37.9/215.6/5.3	혼합잡곡밥(5) 마라탕 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 교자만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 양념깻잎장아찌 오이고추무침(5.6.13) 찹쌀떡바로우/소스 (1.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 주시쿨(자두맛) *에너지/단백질/칼슘/철 768.6/24.3/221.6/3.7
	3/10 	3/11 	3/12 	3/13 
강황쌀밥 햄모듬찌개(부대찌개) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 참나물겉절이(5.6.13) 감자채볶음 닭다리후라이드 (1.5.6.13.15.16) 불닭맛김 배추김치(9) 애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 707.7/28.6/189.6/3.4	차조밥 소고기 무국(9.16) 계란장조림(1.5.6.13.18) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 방풍나물된장무침(5.6) 깍두기(9) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 483.4/23.3/193.3/3.8	작은밥 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 콩나물김치국(5.9) 달걀게양념오븐구이 (5.6.12.13.15) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 플리또망고파인애플(13) 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 791.2/26.8/251.4/2.8	찰보리현미밥 삼색송이미역국(5.6.9.17) 무생채(자율)(9.13) 양배추쌈/우렁강된장(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 치킨텐더/머스터드 (1.5.6.13.15) 배추김치(9) 청포도/파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 858.7/35.5/276.4/4.4	제육낙지덮밥(5.6.10.13) 얼갈이된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 단무지 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9) 아침에주스(포도)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 750.7/41.8/336.4/3.6
3/17 	3/18 	3/19 	3/20 	3/21 
작은밥 계란파국(1.9) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12.13) 한입단무지 건파래자반(완)(5) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 옛날통닭(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 주시쿨(자두맛) *에너지/단백질/칼슘/철 841.5/27.8/190.0/3.7	작은밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 불어묵고추장조림(1.5.6.13) 오이소박이(6.13) 구슬치즈샐러드(2.12.13) 반달고구마돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 플리또청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 629.3/23.6/224.7/2.8	오므라이스 (1.2.5.6.10.15.16) 근대된장국(5.6.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 하트한입단무지 계란지단/소스 (1.2.5.6.12.13.16) 황금별카츠(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 크림치즈찰떡(2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 704.0/22.6/203.7/3.1	기장밥 우렁된장찌개(5.6) 무말랭이무침 콩나물대파채무침 (5.6.13) 파리고추멸치볶음(13) 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 653.6/31.4/208.1/3.2	혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 바베큐폭립(5.6.10.12.16.18) 가지나물무침(5.6) 미나리김치(6.13) 탕수만두/소스(케찹) (1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 거꾸로마시는야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 789.0/39.0/303.7/4.8
3/24 	3/25 	3/26 	3/27 	3/28 
찰보리현미밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 오리훈제/쌈무(1.5.6.13) 부추양파무침(13) 미역줄기볶음 배추김치(9) 청포도/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 815.4/36.2/210.0/3.2	혼합잡곡밥(5) 감자탕(5.6.9.10.13) 비엔나케찹조림 (2.5.6.10.12.13.15.16) 오이고추무침(5.6.13) 새우까스/소스 (1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 배추김치(9) 한라봉주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 878.6/36.8/250.8/3.3	비빔밥/약고추장 (5.6.10.13) 아욱들깨된장국(5.6.9) 무생채(자율)(9.13) 계란후라이(1) 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 요구르트(엔요)(2) 마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 691.7/29.9/293.2/5.1	흑미밥 콩나물김치국(5.9) 방풍나물된장무침(5.6) 순살닭튀김 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 두부구이/양념장(5.6) 깍두기(9) 배추겉절이(6.9.13) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 725.4/28.0/249.9/2.9	기장밥 근대된장국(5.6.9) 돼지고기편육(5.6.10) 무말랭이무침 숙주나물무침 오색어묵볶음 (1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 710.5/40.5/257.6/4.0
3/31 	<div><div><b>개교기념일</b></div><div>◇ 영양 및 원산지 정보안내 <a href="http://gimje.go.hs.kr/">http://gimje.go.hs.kr/</a> → 일련번호 → 식생활관 ◇ 알레르기 정보 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣</div></div> <div><div><b>◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지</b></div><div>*쌀(밥,죽,누룽지):국내산 *콩(두부류,콩국수,콩비지): 국내산 *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산 *기타김치류: 국내산 *쇠고기/가공품:국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산*명태/가공품:러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품:세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산,외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/원양산 *참조기/가공품: 국내산,수입산/사용안함 ※양,넙치,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뽕장어,꽃게,아귀,주꾸미는 사용안함.</div></div>			

※상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.