



# 영광 영양소식 (3월)

교무실 440-8700  
행정실 440-8701  
식생활관 440-8699  
영양교사 김수경

믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자

## ★ 2025년 학교급식운영 안내

### 1. 2025학년 급식비 안내(중식 기준)

구분	식품비	운영비	친환경 우수농산물	합계
중학교	3,830	500	660	4,990
교직원	4,700	610		5,310

2. 본교는 군산에서 생산되는 **유기농 친환경쌀**을 사용하며, 친환경 식재료비 지원을 받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 알레르기 유발식품 표시제(19가지 알레르기 유발식품), 영양표시제, 식단계획표를 식단게시판 및 식단 사진을 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 학생들의 여러 가지 질환의 발생률을 예방하고자 교육부 지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다.  
가정에서도 많은 관심 가져주시길 바랍니다.

5. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

6. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

7. 학교급식 재료는 식자재 전자조달 시스템을 이용하여 투명하고 안전하게 공급받고 있습니다.

8. 학생 상호간 위화감 조성 및 식중독 사고 등의 우려가 있어 교내 외부 음식물의 반입을 금지합니다.

## ★ 빈그릇운동(수다날) -가정에서 함께!

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하면 좋을 듯 합니다.



## ★ 학교급식 이야기



인성교육은

학교교육 전체적인 맥락 속에서 이루어져야 하는 생활교육

학교 급식시간은

인성함양을 위한 중요한 시간

교사-학생, 학생-학생 간 일상적인 관계 속에 이루어질 때 효과적!

함께하는

## 학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양

## ★ 식생활 지침

알맞게!

제때에!

싱겁게!

즐겁게!

골고루!



## ★ 학교급식 예절

- ▶ 식사 전, 후 흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손 씻기
- ▶ 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기
- ▶ 감사하는 마음 갖기
- ▶ 골고루 다 먹도록 노력하기
- ▶ 남은 음식은 국그릇에 모아서 버리기
- ▶ 식사 후 양치하기



## 3월 학교급식 식단 안내



### ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- \* 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
- \* 수산물가공품:국내산
- \* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락(우럭):국내산

◇공통양념(5.6.8.9.13.18.)



3/3 <b>Mon</b>	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b> 수다날	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>
<b>대체공휴일</b>	친환경참쌀밥 토마토파스타/바게트(1.2.5.6.10.12.13.16) 매콤콩나물국*(5) 과일요거트샐러드'(1.2.5.6.12) 경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 봄바람꽃카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.8/14.6/115.9/3.0	직화바베큐마요덮밥*(1.2.5.6.12.13.15) 순두부김치국*(5.9) 실곤약초무침*(5.6.13) 왕새우칠리포티야(1.2.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 웃담베리요구르트(2) 한라봉* * 에너지/단백질/칼슘/철 644.0/18.7/144.2/1.9	매운잡채밥(1.5.6) 얼갈이된장국* 짜장소스(매운 잡채밥)*(2.5.6.13.16) 피자토스트*(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제닭꼬치/소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 덴마크초코우유(2) 친환경딸기* * 에너지/단백질/칼슘/철 783.8/26.5/403.9/7.8	친환경홍미밥* 온국수*(5.6.7.9.13.18) 맑은계란찜*(1) 파채직화볼고기*(5.6.10.12.13) 오징어치즈떡볶이(1.2.5.6.13.17) 석박지(9) 설레임아이스크림*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.7/27.4/158.6/2.6
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b>	3/12 <b>Wed</b> 수다날	3/13 <b>Thu</b>	3/14 <b>Fri</b>
친환경기장밥 돈육김치찌개*(5.9.10) 감자간장조림* 해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18) 맛초킹꿔바로우(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 랜덤멜론트캔음료(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.4/24.3/133.1/2.1	혼합잡곡밥*(5) 들기름막국수무침*(3.5.6.13) 시금치된장국* 상추쌈&쌈장* 바사삭치즈감자(1.2.5.6.12) 양념갈비구이'(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 아이스슈*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.9/32.5/77.6/2.6	친환경흑미밥 채식육개장*(1) 두부양념조림(5) 안동찜닭갈비(2.5.6.13.15.18) 츄러스고구마맛탕(1.2.5.6) 배추김치(9) 요맘때아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.5/23.7/145.1/2.7	한우불고기덮밥*(16) 김치수제비국*(5.6.9) 매추리알곤약장조림(1.13) 도토리묵 야채무침* 양파크림새우카츠(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 피크닉주스*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.4/27.7/87.8/2.7	꾸꾸미비빔밥*(5.17) 뽕득치즈소시지빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 유부주머니어묵국(1.5.6.10.16) 계란후라이*(1) 바삭콘알감자꼬치*(1.6) 배추김치(9) 월드콘아이스크림(1.2.5) 츄파춥스 에너지/단백질/칼슘/철815.9/30.4/200.8/2.8
3/17 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b> 수다날	3/20 <b>Thu</b>	3/21 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥*(5) 등뼈갈자탕*(10) 굴뱅이야채초무침*(5.13.17) 짜장볶음우동(2.5.6.13.16) 눈꽃치즈로제치킨까스*(1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 델몬트포도드링크(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/27.3/124.0/2.0	물만두국(1.5.6.10.15.16.18) 모듬야채겉절이* 단호박카레라이스(채)*(2.5.6.12.13.16) 닭다리옛장소구이*(15) 뿌링클론득치즈볼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 과수원프룻주스(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.5/34.4/157.1/2.7	친환경찰수수밥 김치콩나물국*(5.9) 삼겹수육(10.13) 양념파채/무쌈 쫄면야채무침*(5.6) 멕시코오징어링(1.5.6.12.17) 얼라이브오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/24.4/94.6/2.4	생야채불고기비빔밥*(10) 콘크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 떡국*(1) 과일요거트샐러드'(1.2.5.6.12) 콩나물당면볶음*(1.5.6) 깍두기(9) 레몬에이드* * 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/29.0/152.8/1.9	감가루계란비빔밥*(1) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 상추치커리겉절이* 매콤롱롱볶이(1.5.6) 파닭*(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트*(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.3/32.1/100.5/2.5
3/24 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b> 수다날	3/27 <b>Thu</b>	3/28 <b>Fri</b>
친환경기장밥 두부호박된장국*(5) 이바둑등뼈찜(2.5.6.10.13) 중화짬뽕파스타(1.5.6.9.13.17.18) 갈릭포테이토치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9) 스콜사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 915.8/37.7/147.2/3.1	혼합잡곡밥*(5) 더티초코크로와상1.2.5.6.13 새알옹심이만두국(1.5.6.10.15.16.18) 모듬묵야채무침(3) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) 묵은지닭볶음*(9.15) 깍두기(9) 뿌띠첼*(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.9/21.1/57.1/1.8	목살큐브스테이크덮밥*(1.2.5.6.10.12.13.16) 두부김치국*(5.9) 감자채볶음* 탕갈새우꼬지(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 몽실구름마카롱(1.2.6) 친환경딸기* * 에너지/단백질/칼슘/철 703.5/27.5/125.8/3.0	버섯콩나물밥*(5) 감자수제비국*(5.6) 도라지오이무침*(13) 제육볶음/두부구이(5.10.13) 갈비맛통살꼬치*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 아이스캔디바*(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.7/32.6/102.5/2.4	검정깨미니밥* 빠네로제파스타(1.2.5.6.12.13.16) 콩나물국*(5) 꽃맛살 과일샐러드'(1.2.5.6.8.12) 경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 사과야포도야주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.9/14.4/158.5/1.8

3/31 Mon

친환경쌀밥

유부줄우동\*(5.6.7.13.18)

마파두부(5.6.10.12.13.18)

매콤단호박갈비찜\*(10)

배추김치(9)

얼라이브포도(13)

옥수수콘치즈또띠아\*(1.2.5.6)

\* 에너지/단백질/칼슘/철

624.1/21.3/103.6/1.6

입학을 축하해요



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://www.higlory.net/> -> 교무/행정 -> 급식실 -> 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.