



## 2025년 학교급식운영 안내

### 1. 공음초등학교 급식비 안내

구 분		2025학년도		
농어촌급식 지원비	유*초등구분	유치원	초등	중등
	식품비	3,610	4,270	5,030
	운영비	580	740	800
	친환경농산물 지원	340	350	460
소 계		4,530	5,360	6,290

2. 본교는 유기농 친환경쌀을 사용하고 있습니다.

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여

영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 철저한 식품 검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.

5. 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 지양 및 전통음식을 적극적으로 반영하고 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

6. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기는 국내산을 원칙으로 사용합니다.

## 학교급식 운영과정



## 식단 구성 및 급식 운영의 원칙

1. 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용
2. 칼슘과 비타민c가 풍부한 식재료 사용
3. 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.6~0.7% 유지
4. 주 1회 수.다.날 운영(수요일은 다 먹는 날)
5. 학생 의견수렴 및 반영(학교급식 만족도 조사 실시 및 식생활관 내 급식소리함 운영)
6. 저탄소급식의 날(그린데이)  
육고기를 제외한 식품으로 식단을 구성하여 탄소저감화 실천하고 더불어 사는 삶을 교육

## 나트륨 줄이기 실천

### 1. 나트륨 목표 섭취량

: 세계보건기구(WHO)와 우리나라에서 성인의 1일 나트륨 섭취권고량을 나트륨 2,000mg으로 정하였으며, 소금 5g 정도입니다.

### 2. 나트륨 줄이는 한식 조리법

#### 1. 신선한 식재료 사용하기



#### 2. 모든 음식에는 기본적으로 육수 활용하기



출처: 식품안전나라

# 식단 계획표 (2025년 3월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남 산	국내 산
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
	※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
	3/4	3/5	3/6	3/7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 미니초코자카케익(1.2.5.6.10)</li> <li>· 소고기미역국(5.6.16)</li> <li>· 진미채조림(5.6.13.17)</li> <li>· 닭짜장볶음(5.6.13.15.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 베이컨볶음밥(2.10.13)</li> <li>· 유부장국(5.6)</li> <li>· 민물새우무조림(5.6.9.13)</li> <li>· 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 수제망고요거트(2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 강황밥</li> <li>· 아욱된장국(5.6)</li> <li>· 수육*쌈장(5.6.10.13)</li> <li>· 쫄면(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 우리쌀꼬치어묵탕(1.5.6)</li> <li>· 계란찜(1.13)</li> <li>· 미나리초무침(5.6)</li> <li>· 삼치데리야끼구이(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>
	열량: 559.7Kcal /단백질:31.6g	열량: 728.0Kcal /단백질:23.5g	열량: 739.2Kcal /단백질:38.8g	열량: 559.9Kcal /단백질:25.5g
3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 열무된장국(5.6)</li> <li>· 두부조림(5.6.13)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 닭갈비(5.6.13.15)</li> <li>· 김구이</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 귀리밥</li> <li>· 김치순두부찌개(1.5.6.9.18)</li> <li>· 가지무침(5.6)</li> <li>· 간장불고기(5.6.10.13)</li> <li>· 잡채(5.6.10.13)</li> <li>· 통각김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콩나물밥*양념장(5.6)</li> <li>· 들깨무채국(5)</li> <li>· 연근조림(5.6.13)</li> <li>· 달걀오븐구이(5.6.13.15.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 꿀떡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 감자수제비(1.5.6.9)</li> <li>· 팥이맛살전(1.5.6)</li> <li>· 오리훈제&amp;무쌈</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 방울토마토(12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리밥</li> <li>· 콩가루열갈이국(5.6.16)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.10.13)</li> <li>· 오이양파무침(5.6.13)</li> <li>· 애호박볶음(5.9)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>
열량: 692.9Kcal /단백질:31.7g	열량: 679.7Kcal /단백질:28.9g	열량: 544.1Kcal /단백질:24.3g	열량: 654.4Kcal /단백질:27.6g	열량: 630.3Kcal /단백질:26.6g
3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 귀리밥</li> <li>· 달미역국(5.6.15)</li> <li>· 들나물사과무침(5.6.13)</li> <li>· 돼지고기꼭찜(2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 알감자버터구이(2.5.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>· 시금치무침(5.6.13)</li> <li>· 마늘종어묵볶음(1.5.6.13)</li> <li>· 생선까스(1.5.6.13)</li> <li>· 통각김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 잔치국수(1.5.6)</li> <li>· 올방개묵김무침(5.6.13)</li> <li>· 떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 감귤주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 복어국(5.6)</li> <li>· 돈사태김치찜(5.6.9.10.13)</li> <li>· 숙주미나리무침</li> <li>· 고로케*케첩(1.5.6.10.12)</li> <li>· 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 근대된장국(5.6)</li> <li>· 우영채조림(5.6.13)</li> <li>· 파채무침(13)</li> <li>· 삼겹살구이(10)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 한입에쏘옥젤리</li> </ul>
열량: 621.5Kcal /단백질:31.5g	열량: 651.2Kcal /단백질:30.6g	열량: 655.6Kcal /단백질:20.8g	열량: 615.2Kcal /단백질:30.7g	열량: 569.7Kcal /단백질:20.0g
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 냉이된장국(5.6)</li> <li>· 느타리버섯볶음(5.6.13)</li> <li>· 제육볶음(5.6.10.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오렌지</li> <li>· 상추쌈*쌈장(5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 육개장(1.5.6.16)</li> <li>· 안동찜닭(5.6.13.15)</li> <li>· 시금치무침(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 핫도그(1.2.5.6.10.12.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 미니바나나도넛(1.2.5.6)</li> <li>· 계란두부국(1.5)</li> <li>· 꼬시래기초무침(5.6.13)</li> <li>· 탕수육(1.5.6.10.12.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 동태탕(5.6)</li> <li>· 돈육메알조림(1.5.6.10.13)</li> <li>· 과일샐러드(1.2.5.11.12)</li> <li>· 고구마야채튀김(5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 녹차칼슘쌀밥</li> <li>· 시래기된장국(5.6)</li> <li>· 견과류멸치볶음(5.6.13)</li> <li>· 연두부&amp;양념장(5.6)</li> <li>· 오리불고기(5.6.13)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 미니약과(1.5.6)</li> </ul>
열량: 489.2Kcal /단백질:26.4g	열량: 555.4Kcal /단백질:24.8g	열량: 805.1Kcal /단백질:23.5g	열량: 555.3Kcal /단백질:28.1g	열량: 545.8Kcal /단백질:19g
3/31				
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 귀리밥</li> <li>· 참치김치찌개(5.9)</li> <li>· 양배추콘샐러드(1.5.13)</li> <li>· 새송이버섯볶음(5.6.13.18)</li> <li>· 순살치킨(5.6.13.15)</li> <li>· 통각김치(9)</li> </ul>				
열량: 752.3Kcal /단백질:35.0g				