



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!  
**맛있는 NEW 영양소식**  
2023년 3월호

**행복한교육**  
모든 아이는 우리 모두의 아이

## ★ 2023년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 4,000원(식품비 3,540원, 운영비 460원) 초등학교 4,200원(식품비 3,710원, 운영비 490원)**이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

### [학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경 쌀 사용, 친환경 잡곡을 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란1등급

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

### [식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**  
**건강한 삶을 살 수 있습니다**”

## [학교에서의 급식예절]

### <급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

### <급식 먹을 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

### <급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

## [어린이를 위한 슬기로운 식생활]

### ◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

### ◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

### ◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

### ◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

### ◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

## [가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]

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
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
알레르기 정보	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.														
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
		3/1	3/2	3/3
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수잡곡밥</li> <li>· 냉이두부된장국(5.6.)</li> <li>· 닭고기김치찌침(5.6.9.13.15.)</li> <li>· 새송이버섯볶음(1.4.5.6.13.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 잔치국수(1.5.6.9.16.)</li> <li>· 돼지고기우영장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>· 근대된장무침(5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 단호박고구마볶음(1.5.13.)</li> </ul>
3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 북어두부계란국(1.5.6.)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 감자채볶음(5.)</li> <li>· 낙지불고기(5.6.10.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.)</li> <li>· 감자어묵국(1.5.6.9.13.)</li> <li>· 연근조림(5.6.13.)</li> <li>· 오리불고기(5.6.13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 새싹보리</li> <li>· 카스테라인절미(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장밥(2.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 짬뽕국(1.5.6.8.9.13.16.17.18.)</li> <li>· 청경채무침(9.)</li> <li>· 탕수육(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> <li>· 단무지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리밥</li> <li>· 청국장찌개(5.6.9.)</li> <li>· 냉이된장무침(5.6.)</li> <li>· 돼지고기새송이버섯(5.6.10.13.)</li> <li>· 삼치데리야끼구이(5.6.13.)</li> <li>· 총각김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 우렁시래기된장국(5.6.)</li> <li>· 알감자조림(5.6.13.)</li> <li>· 오이사과무침(13.)</li> <li>· 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>
열량:547.6kcal/단백질:31.5g	열량:758.6kcal/단백질:24.4g	열량:775.3kcal/단백질:37.6g	열량:574.3kcal/단백질:36.6g	열량:709.0kcal/단백질:33.5g
3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 소고기애호박감자국(5.6.16.)</li> <li>· 매운고구마달콤조림(5.6.13.15.)</li> <li>· 미역줄기맛살볶음(5.6.)</li> <li>· 양배추어묵볶음(1.4.5.6.13.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 맑은버섯두부국(5.6.17.)</li> <li>· 앵그리버드계란찜(1.2.5.6.8.9.13.)</li> <li>· 세발나물무침(5.6.)</li> <li>· 오리훈제&amp;무쌈</li> <li>· 총각김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 숙주해물볶음밥(1.4.5.6.9.13.17.18.)</li> <li>· 실파계란국(1.)</li> <li>· 김치토마토소파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.)</li> <li>· 양상추과일샐러드(1.2.5.6.11.12.)</li> <li>· 생선까스&amp;소스(1.5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>· 두부조림(5.6.13.)</li> <li>· 시금치무침(5.6.13.)</li> <li>· 오징어볶음(5.6.13.17.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 율무밥</li> <li>· 소고기미역국(5.6.16.)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.10.13.)</li> <li>· 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 미니치즈케이크(1.2.5.6.)</li> </ul>
열량:590.2kcal/단백질:26.7g	열량:786.2kcal/단백질:40.4g	열량:795.9kcal/단백질:30.1g	열량:710.9kcal/단백질:41.4g	열량:795.5kcal/단백질:28.6g
3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 소고기배추국(5.6.16.)</li> <li>· 제육볶음(5.6.10.13.)</li> <li>· 건파래볶음(5.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 돼지고기김치찌개(5.9.10.)</li> <li>· 콩나물무침(5.)</li> <li>· 김구이</li> <li>· 날치알계란말이(1.2.5.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리비빔밥(5.6.13.16.)</li> <li>· 숙된장국(5.6.)</li> <li>· 연근떡볶이(1.5.6.12.13.)</li> <li>· 너비아니구이(4.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 사과에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 율무밥</li> <li>· 갈비탕(1.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 부추양파무침(5.6.13.)</li> <li>· 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 고기만두(1.5.6.10.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18.)</li> <li>· 비빔국수(5.6.13.)</li> <li>· 돼지고기수육(5.6.10.13.)</li> <li>· 무말랭이무침(5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 쌈&amp;쌈장(5.6.13.)</li> </ul>
열량:585.4kcal/단백질:31.2g	열량:501.5kcal/단백질:25.6g	열량:893.9kcal/단백질:32g	열량:734.2kcal/단백질:29.5g	열량:865.8kcal/단백질:45.9g
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수잡곡밥</li> <li>· 소고기무국(5.6.16.)</li> <li>· 안동찜닭(5.6.13.15.)</li> <li>· 건새우마늘총볶음(5.6.9.13.)</li> <li>· 고구마연근맛탕(5.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.)</li> <li>· 콩나물국(5.)</li> <li>· 청포묵김무침(13.)</li> <li>· 두부참치김치볶음(5.9.13.)</li> <li>· 목살데리야끼소스구이(5.6.10.13.)</li> <li>· 총각김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>· 크림스프(2.5.6.13.16.)</li> <li>· 양배추콘샐러드(1.5.6.8.13.)</li> <li>· 감자튀김&amp;케첩(5.6.12.)</li> <li>· 햄버거스테이크&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 낙지수제비(5.6.9.)</li> <li>· 건과류멸치볶음(13.14.)</li> <li>· 콩나물불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 양배추&amp;쌈장(5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 소고기샤브국(5.6.7.16.18.)</li> <li>· 진미채조림(5.6.13.17.)</li> <li>· 숙주당근나물</li> <li>· 닭다리튀김(1.5.6.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>
열량:702.7kcal/단백질:27g	열량:563.6kcal/단백질:28g	열량:893.9kcal/단백질:32g	열량:734.2kcal/단백질:29.5g	열량:865.8kcal/단백질:45.9g