



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



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 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.



- 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]

<p><급식 먹기 전></p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기 7. 정해진 시간 안에 식사 하기 8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기 9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기 10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기
<p><급식 먹을 때></p>	
<p><급식 먹고 나서></p>	

[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]

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 공음소 **식단 계획표 (2023년 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
	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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※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
			· 차수수잡곡밥 · 냉이두부된장국(5.6.) · 닭고기김치찜(5.6.9.13.15.) · 새송이버섯볶음(1.4.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기 열량:619.5kcal/단백질:29.1g	· 찹쌀밥 · 잔치국수(1.5.6.9.16.) · 돼지고기우영장조림(1.5.6.10.13.) · 근대된장무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 단호박구마범벅(1.5.13.) 열량:727.7kcal/단백질:29.7g
3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
· 현미밥 · 북어두부계란국(1.5.6.) · 참나물무침 · 감자채볶음(5.) · 낙지불고기(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) 열량:547.6kcal/단백질:31.5g	· 잡곡밥(5.) · 감자어묵국(1.5.6.9.13.) · 연근조림(5.6.13.) · 오리불고기(5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 새싹보리 카스테라인절미(1.2.5.6.) 열량:758.6kcal/단백질:24.4g	· 짜장밥(2.5.6.10.13.16.) · 짬뽕국(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) · 청경채무침(9.) · 탕수육(1.5.6.10.12.13.) · 요구르트(2.) · 단무지 열량:775.3kcal/단백질:37.6g	· 보리밥 · 청국장찌개(5.6.9.) · 냉이된장무침(5.6.) · 돼지고기새송이버섯(5.6.10.13.) · 삼치데리야끼구이(5.6.13.) · 총각김치(9.) 열량:574.3kcal/단백질:36.6g	· 흑미밥 · 우렁시래기된장국(5.6.) · 알감자조림(5.6.13.) · 오이사과무침(13.) · 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) 열량:709.0kcal/단백질:33.5g
3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
· 찹쌀밥 · 소고기애호박감자국(5.6.16.) · 매운고구마달콤조림(5.6.13.15.) · 미역줄기맛살볶음(5.6.) · 양배추어묵볶음(1.4.5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) 열량:590.2kcal/단백질:26.7g	· 현미밥 · 맑은버섯두부국(5.6.17.) · 앵그리버드계란찜(1.2.5.6.8.9.13.) · 세발나물무침(5.6.) · 오리훈제&무쌈 · 총각김치(9.) 열량:786.2kcal/단백질:40.4g	· 숙주해물볶음밥(1.4.5.6.9.13.17.18.) · 실파계란국(1.) · 김치토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) · 양상추과일샐러드(1.2.5.6.11.12.) · 생선까스&소스(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) 열량:795.9kcal/단백질:30.1g	· 기장밥 · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 두부조림(5.6.13.) · 시금치무침(5.6.13.) · 오징어볶음(5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) 열량:710.9kcal/단백질:41.4g	· 율무밥 · 소고기미역국(5.6.16.) · 돼지갈비찜(5.10.13.) · 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니치즈케이크(1.2.5.6.) 열량:795.5kcal/단백질:28.6g
3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
· 흑미밥 · 소고기배추국(5.6.16.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 건파래볶음(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지 열량:585.4kcal/단백질:31.2g	· 현미밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10.) · 콩나물무침(5.) · 김구이 · 날치알계란말이(1.2.5.) · 깍두기(9.13.) 열량:501.5kcal/단백질:25.6g	· 보리비빔밥(5.6.13.16.) · 썩된장국(5.6.) · 연근떡볶이(1.5.6.12.13.) · 너비아니구이(4.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과에이드 열량:893.9kcal/단백질:32g	· 율무밥 · 갈비탕(1.5.6.10.13.16.) · 부추양파무침(5.6.13.) · 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.) · 깍두기(9.13.) · 고기만두(1.5.6.10.16.18.) 열량:734.2kcal/단백질:29.5g	· 찹쌀밥 · 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18.) · 비빔국수(5.6.13.) · 돼지고기수육(5.6.10.13.) · 무말랭이무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 쌈&쌈장(5.6.13.) 열량:865.8kcal/단백질:45.9g
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
· 차수수잡곡밥 · 소고기무국(5.6.16.) · 안동찜닭(5.6.13.15.) · 건새우마늘총볶음(5.6.9.13.) · 고구마연근맛탕(5.13.) · 배추김치(9.13.) 열량:702.7kcal/단백질:27g	· 잡곡밥(5.) · 콩나물국(5.) · 청포묵김무침(13.) · 두부참치김치볶음(5.9.13.) · 목살데리야끼구이(5.6.10.13.) · 총각김치(9.) 열량:563.6kcal/단백질:28g	· 야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 크림스프(2.5.6.13.16.) · 양배추콘샐러드(1.5.6.8.13.) · 감자튀김&케첩(5.6.12.) · 햄버그스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 파인애플 열량:893.9kcal/단백질:32g	· 흑미밥 · 낙지수제비(5.6.9.) · 견과류멸치볶음(13.14.) · 콩나물불고기(5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 양배추&쌈장(5.6.13.) 열량:734.2kcal/단백질:29.5g	· 현미밥 · 소고기샤브국(5.6.7.16.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 숙주당근나물 · 닭다리튀김(1.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) 열량:865.8kcal/단백질:18.9g