



### 2024년 학교급식 운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 2023년 급식비는 초등학교 3,290원(식품비 2,880원, 운영비 410원)이 지원 됩니다.(친환경농산물지원금 1식 350원, 우수농산물 1식 180원)이 지원됩니다.

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 쌀과 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30%이상 사용
- ③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- ④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

### 식단 구성 및 급식 운영 원칙

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용
- ▷ 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 염도0.4~0.6% (국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지
- ▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 월 2회 저탄소 밥상(채식)의 날 제공 노력

### 학교 급식 예절

#### <급식 하기 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
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

#### <급식 먹을 때>



#### <급식 먹고 나서>



### 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]

# 아름다운 꿈 새로운 생각 슬기로운 생활 군산경포초 식단 계획표 (2024년 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/ 두유가공품	주꾸미	방어
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남 산	러시아산	국내산	국내산	국내산/ 태국산	국내산	국내산	국내산 /외국산	태국산	국내산
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 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
현미밥 냉이두부된장국(5.6) 시금치무침(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 딸기	흑미밥 아귀탕(5) 두부텐더&소이소스(1.5.6.10) 표고버섯볶음(5.6) 애호박전(1.5.6) 배추김치(9) 스위트콘피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	문어영양밥&달래양념장(5.6) 청국장찌개(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 참나물유자샐러드(1.2.5.6) 밤떡갈비(5.6.13) 배추김치(9) 사과요구르트(2)	보리밥 소고기미역국(5.6.16) 취나물볶음(5.6) 김치잡채(5.6.9.13) 숙주소불고기(5.6.13.16) 깍두기(9) 미니피칸파이(1.2.5.6.14)	밀쌀밥(6) 소고기샤브국(5.6.7.16.18) 두부조림(5.6.13) 상추치커리무침(5.6.13) 포크큐브스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 워터젤리
열량:575.8kcal/단백질:28.2g	열량:602.6kcal/단백질:23.0g	열량:620.4kcal/단백질:26.6g	열량:835.9kcal/단백질:24.9g	열량:559.2kcal/단백질:23.0g
3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
기장밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 고구마당근조림(5.6.13) 아욱된장무침(5.6) 가지미까스(1.5.13) 배추김치(9) 오징어어묵바(1.5.6.13)	차조밥 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18) 순살죽발(10) 콩나물부추무침(5) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 자두주스 상추쌈	야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 단호박스프(2.5.6.13.16) 감자크로켓&케첩(5.6.12) 깍두기(9) 칼집소시지(2.5.6.10.15.16) 고구마범벅(1.5.13) 파인애플	현미밥 마라부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 가지나물(5) 완자전(1.2.5.6.15.16) 삼치구이(5) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	흑미밥 순두부찌개(1.5.6.9.18) 진미채조림(5.6.13.17) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 울외장아찌무침 배추김치(9) 블루베리요구르트(2)
열량:683.6kcal/단백질:30.1g	열량:544kcal/단백질:23.1g	열량:715.4kcal/단백질:18.3g	열량:594.2kcal/단백질:24.9g	열량:715.1kcal/단백질:33.4g
3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
흑미밥 북어국(1.5.6) 열갈이배추된장무침(5.6) 두릅오징어초무침(5.6.13.17) 오리훈제&무쌈 배추김치(9) 청포도	보리밥 소고기콩나물시래기국(5.6.16) 연근조림(5.6.13) 느타리세발나물무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 단호박초코설기	날치알김치볶음밥(5.6.9.13.18) 우동(1.5.6) 숙주나물 떡볶이(1.2.5.6.13) 김말이&채소튀김(1.5.6.16.18) 총각김치(9) 과일푸딩	녹미밥 소고기무국(5.6.16) 우영채엿조림(5.6.13) 주꾸미불고기(5.6.10) 배추김치(9) 양배추&쌈장(5.6.13) 바나나라떼(2)	잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 근대된장무침(5.6) 건파래볶음(5.13) 치킨넛(5) 불닭팽이버섯구이(5.6.13) 깍두기(9)
열량:590.7kcal/단백질:29.7g	열량:671.0kcal/단백질:30.0g	열량:696.0kcal/단백질:22.4g	열량:716.3kcal/단백질:29.2g	열량:594.5kcal/단백질:21.2g
3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
차수수잡곡밥 두부바지락국(5.13.18) 메추리알돼지고기장조림(1.5.6.10.13) 계란찜(1.2.5.9.13) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 두부찰도그를(1.2.5.6.10.15.18)	현미밥 채개장(1.5.6) 알감자조림(5.6.13) 청포묵숙주무침 애호박묵이버섯볶음(5.9) 닭볶음탕(5.6.13.15) 총각김치(9)	짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 청경채된장무침(5.6) 돼지고기볶음우동(5.6.13.18) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 요구르트(2)	차조밥 청경채새송이버섯된장국(5.6) 두부참치김치볶음(5.9.13) 에그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16) 김구이 깍두기(9) 배(13)	잡곡밥(5) 실파계란국(1) 쫄면채소무침(5.6.13) 과일샐러드(1.2.5.6.11.12) 함박카츠(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 버터쿠키(1.2.5.6)
열량:686.8kcal/단백질:40.3g	열량:635.9kcal/단백질:23.2g	열량:678.9kcal/단백질:27.8g	열량:48.36kcal/단백질:17.3g	열량:751.6kcal/단백질:17.3g