



## 3월 영양소식지

군산경포  
초등학교

우) 54033

군산시 백릉로 75

교무실 063)445-4772

행정실 445-0611

FAX 063)445-9744

### ★ 2023년 학교급식운영 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)

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 찰쌀과 잡곡 사용

② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경농산물 30%이상 사용**

③ 양념류 : 국산 및 친환경 원료, **HACCP제품 사용**

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 달걀(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 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
- ▷ 칼슘\*철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.4~0.8%(찌개) 유지
- ▷ 환경급식을 위한 월 2회 채식의 날 시행
- ▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

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

#### [학교급식 운영 과정]



☆ **건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!**



☆ **우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.**



#### [가정에서 학부모님의 역할]

- ▷ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
- ▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]

# 3월 학교급식 식단 안내

<b>◇군산경포초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</b> <b>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산 (찌개용,반찬용)</b> <b>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아, 중국산 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</b> <b>◇영양표시안내 -&gt; 알람마당 -&gt; 영양소식-&gt; 영양게시판</b>			<b>3/2 Thu</b> 차수수밥 닭고기미역국(5.6.15.18.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 두부김치(돼지고기)-초(5.9.10.13.) 칠리새우(초)-소스(완)(1.2.5.6.9.12.13.) 총각김치(9.13.) 크림떡(옥수수)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/29.2/18.6/5.4	<b>3/3 Fri 새학기새출발</b> 혼합잡곡밥(5.) 육개장(초)(1.5.6.13.16.18.) 감자파프리카볶음(2.5.6.10.) 연어스테이크/데리야끼소스(5.6.12.13.16.) 배추김치(완)/배추겉절이(9.13.) 초코머핀(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.2/21.9/65.8/2.1
<b>3/6 Mon</b> 기장밥(초) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 김실파무침(5.6.13.18.) 치즈돈까스-완(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(완)/배추겉절이(9.13.) 오레오설기(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652/23.2/178.2/3	<b>3/7 Tue</b> 혼합잡곡밥(5.) 청국장찌개(초)(5.6.9.13.16.18.) 닭봉かん풍소스조림(초)(1.5.6.12.13.15.18.) 고사리볶음(5.6.18.) 총각김치(9.13.) 블루베리과일요거트(수제)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.2/24.6/97.2/4.4	<b>3/8 Wed 수다날</b> 영양밥(초)(5.6.13.16.18.) 어묵매운탕(초)(1.5.6.13.16.18.) 돼지뼈김치찌개(9.10.13.) 건파래볶음-초(5.13.) 깻잎김치(초등)(13.) 웃담사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.5/23.3/195.9/3	<b>3/9 Thu</b> 혼합잡곡밥(5.) 소고기무국(초)(5.6.13.16.18.) 달래오이무침(5.6.13.) 오리간장 불고기(완)/상추(5.6.13.18.) 생소시지구이(1.2.5.6.10.15.) 배추김치(완)(9.13.) 사과-초 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.7/26.3/78/3.9	<b>3/10 Fri</b> 기장밥(초) 꽃게탕(초)(5.6.8.13.18.) 김실파무침(5.6.13.18.) 돈육콩나물불고기-초(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(완)/배추겉절이(9.13.) 피자떡볶이(초)(1.2.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/30.1/184.7/3.3
<b>3/13 Mon</b> 흑미밥 돼지뼈감자탕(초)(5.6.9.10.13.18.) 브로커리 표고버섯초회(5.6.13.) 까르보나라 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오징어완자전/수제(6.17.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.3/26.3/94.7/2.4	<b>3/14 Tue</b> 현미참쌀밥 김치만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 오리훈제/부추무침(초)(5.6.13.) 우영잡채(초)(1.5.6.8.10.13.16.18.) 배추김치(완)/배추겉절이(9.13.) 아이스찰보리병(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.5/24/58.7/2.4	<b>3/15 Wed 수다날</b> 단호박카레라이스(2.5.6.13.15.16.) 아욱된장국(바지락)(5.6.9.13.18.) 오징어링 튀김(1.5.6.12.13.17.) 소떡꼬치구이(2.5.6.10.15.18.) 석박지(초등)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.3/14.2/104.9/2.9	<b>3/16 Thu</b> 흑미밥 감자수제비국(5.6.13.18.) 숙주미나리무침 돼지등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)/배추겉절이(9.13.) 고구마맛탕(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630/19.4/105.6/2.4	<b>3/17 Fri</b> 혼합잡곡밥(5.) 낙지연포탕(5.6.8.9.13.18.) 계란연근장조림-(완)-초(1.5.6.13.18.) 참나물무침(5.6.18.) 쫄면아채무침(초)(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 왕편만두(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630/28.2/181.5/3.9
<b>3/20 Mon</b> 혼합잡곡밥 불고기당면전골-초(5.6.8.16.18.) 도라지오이초무침(5.6.13.17.) 마파두부(초)(5.6.10.12.13.18.) 갈치구이(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 바삭 견과 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/29.9/102/3.2	<b>3/21 Tue</b> 현미참쌀밥 짬뽕국(9.10.13.17.18.) 오징어채조림(4.5.6.13.17.18.) 곤드레나물무침(13.) 사천식당수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(완)/배추겉절이(9.13.) 수제한과(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.3/33.5/111.5/3.1	<b>3/22 Wed 수다날</b> 콩나물밥(5.6.13.16.18.) 돼지뼈 맑은탕(초)(5.6.9.10.13.18.) 썩갠팽이나물-초(13.) 더블치즈 견과스테이크(구운)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 과일푸딩(파인애플)(1.2.5.) 스위트망고푸딩(1.2.5.11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/27.5/117.8/3.2	<b>3/23 Thu</b> 기장밥(5.6.13.16.18.) 부대찌개(초)(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.) 낙지소면볶음-초(5.6.13.18.) 애호박전(초)(1.5.6.) 배추김치(완)/배추겉절이(9.13.) 레드우릴리쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.4/20.9/84.8/2.3	<b>3/24 Fri</b> 차조밥 대구매운탕(초)(5.6.18.) 오리불고기/상추쌈(5.6.13.18.) 김치해물전-초(1.5.6.9.13.17.18.) 총각김치(9.13.) 전혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.6/24.3/129/3.6
<b>3/27 Mon</b> 흑미밥 쇠고기미역국(16.) 닭갈비(초)(5.6.13.15.18.) 시금치들깨나물 배추김치(완)(9.13.) 고르곤잘릭피자(1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.2/26.3/172.3/2.6	<b>3/28 Tue</b> 보리쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 콩치무조림-초(5.6.18.) 느타리 콩나물무침(5.6.18.) 볶은김치(5.9.13.) 치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.4/28.5/112.5/3.3	<b>3/29 Wed 수다날</b> 산채비빔밥-초(소고기)(1.5.6.10.13.16.) 표고부추달걀국(1.8.9.13.) 무장아찌 새우튀김(완)(1.5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 웃담딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.8/23.6/264.9/4.2	<b>3/30 Thu</b> 혼합잡곡밥(5.) 해물칼국수(초)(5.6.9.13.16.17.18.) 머위나물된장무침(5.6.18.) 김부각(5.) 돼지등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.7/22.2/180.9/2.6	<b>3/31 Fri</b> 현미참쌀밥 한우갈비탕(1.5.8.13.16.) 새송이메추리알조림(1.5.6.13.) 임연수컷장구이(5.6.13.18.) 석박지(초등)(9.13.) 건강배즙(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/24.8/61.7/6.9

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 급식을 하려고 노력합니다!  
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.