



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!

# 맛있는 NEW 영양소식

2025년 3월호

군산경포  
초등학교

우) 54033

군산시 백릉로 75

교무실 063)445-4772

행정실 063)445-063

FAX 063)445-9744

## 2025년 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 천연재료를 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 먹기 전>



### <급식 먹을 때>



### <급식 먹고 나서>



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

## 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]

## 식단 계획표 (2025년 3월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.																
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	양고기/가공품	쌀/가공품	배추/가공품	고춧가루/가공품	콩/가공품	낙지/가공품	명태/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	꾸꾸미/가공품	다랑어/가공품	우렁챙이/가공품
	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	러시아산/러시아산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	중국산/중국산	원양산/원양산	국내산/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	식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.																

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
	현미밥 냉이두부된장국(5.6) 청경채나물(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추&쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 백설기	짜장밥(5.6.10.13.16) 실파계란국(1) 세발나물초무침(5.6.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 단무지 배추김치(자율)(9) 딸기우유(2)	흑미밥 갈비탕(5.6.13.16) 우영채떡조림(5.6.13) 새고막살야채무침(5.6.13.18) 김구이 깍두기(9) 딸기	차수수잡곡밥 소고기토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16) 양배추샐러드(1.5.12) 돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 오렌지
	열량:641.3kcal/단백질:29.2g	열량:615.7kcal/단백질:19.9g	열량:579.2kcal/단백질:16.7g	열량:777.4kcal/단백질:16.9g
3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
잡곡밥(5) 소고기시래기국(5.6.16) 돼지고기장조림(5.6.10.13) 계란찜(1.2.5.13) 미역줄기볶음(5.6) 배추김치(9)초코슈크림파이(1.2.5.6)	현미밥 버섯전골(5.6) 얼갈이배추된장무침(5.6) 감자채볶음(5) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 배(13)	계란볶음밥(1.5.6.13.18) 우동(1.5.6) 시금치무침(5.6.13) 떡볶이(1.5.6.13) 김말이&채소튀김(1.5.6.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2)	흑미밥 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18) 돼지고기수육(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 상추쌈 파인애플	기장밥 소고기미역국(5.6.16) 근대된장무침(5.6) 소불고기(5.6.13.16) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6)
열량:705.7kcal/단백질:33.3g	열량:530.4kcal/단백질:15.7g	열량:765.3kcal/단백질:20.9g	열량:588kcal/단백질:37.7g	열량:661.9kcal/단백질:24.3g
3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
녹미밥 소고기무국(5.6.16) 알감자조림(5.6.13) 참나물무침 꾸꾸미불고기(5.6.10) 배추김치(9) 경단(1.2.5.6)	차조밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 숙주나물 새송이애호박볶음(5) 삼치구이(5) 깍두기(9) 수제블루베리딸기요거트(2.5.6)	소고기콩나물밥(5.6.16) 청국장찌개(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 표고버섯볶음(5.6) 미니하트함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 자두주스	보리밥 채개장(1.5.6) 무장아찌무침(13) 아욱된장무침(5.6) 생선까스&소스(1.5.6.13) 배추김치(9) 딸기	현미밥 맑은아귀탕(5.6) 고구마줄기나물 닭갈비(5.6.13.15) 오징어유채전(1.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9) 회오리감자(5.6)
열량:652.5kcal/단백질:27.9g	열량:602.8kcal/단백질:30.6g	열량:598.8kcal/단백질:22.7g	열량:519kcal/단백질:19.3g	열량:726.6kcal/단백질:29.5g
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
흑미밥 시금치된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.10.13) 가지나물(5.6) 빨간어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 사과(13)	잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.6.9.18) 연근조림(5.6.13) 상추치커리무침(5.6.13) 콩나물오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5) 오이지무침 취나물볶음(5.6) 닭다리튀김(5.15) 배추김치(9) 드링킹요구르트(2)	보리밥 순살감자탕(5.6.10) 건파래볶음(5.13) 두부참치김치볶음(5.9.13) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 골드키위	현미밥 닭곰탕(5.6.15) 쫄면채소무침(5.6.13) 꼬마새송이볶음(5.6.13.18) 오리훈제 깍두기(9) 미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18)
열량:744.2kcal/단백질:26.9g	열량:604.2kcal/단백질:30.9g	열량:581.6kcal/단백질:27g	열량:647.4kcal/단백질:24.5g	열량:663.2kcal/단백질:29.5g
3/31				
현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 찜닭(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 계란말이(1.5) 총각김치(9) 방울토마토(12)				
열량:522kcal/단백질:28.1g				