



2022년 3월호

# 3월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교  
식생활관

## < 2022년 학교급식운영 안내 >

1. 전북교육청은 학생들에게 건강한 먹거리 제공과 함께 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현을 위해 무상급식을 실시하고 있습니다. 2022년 중학교 중식 기준 3,700원이 지원됩니다.
2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

### [ 학교 급식용 식재료 ]



- ◆ 쌀 : 국내산 친환경 쌀과 친환경 찰쌀, 친환경 잡곡을 포함한 혼식
- ◆ 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 일부 사용
- ◆ 양념류 : 국산 및 친환경 원료, HACCP제품 사용
- ◆ 육류 : 소고기 2등급 이상(한우), 돼지고기 2등급 이상, 닭고기·오리·달걀 1등급 이상
- ◆ 수산물: 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산 사용(동태, 갈치, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ◆ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연 재료로 맛을 냅니다.

### [ 식단 구성 및 급식 운영의 원칙 ]

- ◆ 전통 음식 위주로 구성, 기호도 높은 조리법 적용
- ◆ 바른 식습관 형성을 위해 채소류·나물 반찬 주 3회 이상 제공, 신선한 과일 주 1회 제공, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ◆ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
- ◆ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.6~0.8% 유지
- ◆ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ◆ 주 1회 수다날 운영(수요일은 다 먹는날)

## [ 학교급식 운영 과정 ]

### 급식 순서

**신뢰받는 학교급식, 참여할수록 높아집니다.**

### ○ 학교급식 모니터링 참여하기

- 식재료 검수, 조리, 배식 등 급식 전 과정 참관
- 학교 급식 운영에 대한 의견 제시

### ○ 학교 홈페이지 '식생활관' 살펴보기

- 이달의 식단 : 월간식단, 알레르기 정보 제공
- 급식게시판 : 식생활 및 급식 관련 내용 제공
- 급식앨범 : 급식 사진 제공
- 영양상담 : 알레르기 등 상담, 영양식생활 교육자료 제공

## 학교급식은

학생들에게 건강

식생활 실천기회를

제공합니다.

**※ 외부음식을 학부모 임의로 학생들에게 단체로 제공할 수 없습니다 ※**

학교장 허가 없이 학부모 임의로 음식(빵, 햄버거, 피자, 아이스크림, 김밥, 치킨, 과자류 등)을 교내로 반입하여 학생들에게 제공하는 것은 학생의 안전(알레르기, 식중독 등으로 인한 안전사고 발생 차단)을 위해 금지되어 있습니다. 건강하고 안전한 학교 환경이 되도록 협조 부탁드립니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색].

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

| 쌀/밥, 죽, 누룽지 | 김치/배추, 고춧가루 | 쇠고기/가공품      | 돼지·닭·오리고기/가공품 | 오징어, 낙지/가공품 | 명태/가공품          | 고등어, 참조기, 아귀/가공품 | 갈치/가공품    | 꽃게/가공품   | 미꾸라지/가공품 | 두부/콩, 콩국수, 콩비지 | 다랑어/가공품              | 아귀/가공품   | 주꾸미/가공품   |
|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|------------------|-----------|----------|----------|----------------|----------------------|----------|-----------|
| 국내산         | 국내산         | 국내산(한우)/별도표시 | 국내산/국내산       | 별도표시        | 러시아/별도표시(명태채 등) | 국내산/별도표시         | 세네갈산/별도표시 | 중국산/별도표시 | 국내산/별도표시 | 별도표시           | 가다랑어: 외국산<br>참치: 원양산 | 국내산/별도표시 | 베트남산/별도표시 |

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



## 3월 학교급식 식단 안내



| 2/28 <b>Mon</b>  | 3/1 <b>Tue</b>  | 3/2 <b>Wed</b> 수다날  | 3/3 <b>Thu</b>  | 3/4 <b>Fri</b>  |
|--|---|---|---|---|
|  | <b>3.1절</b>   | 친환경잡곡밥.(5.)<br>해물순두부탕.<br>(1.5.6.8.9.13.17.18.)<br>고추장불고기(5.6.10.13.18.)<br>해물볶음우동.<br>(2.5.6.9.12.13.16.17.18.)<br>견과류멸치조림(9.13.14.)<br>배추김치(9.13.)<br>웃담요구르트(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>781.9/45.9/417.6/3.9  | 친환경잡곡밥.(5.)<br>오징어국(9.13.17.)<br>닭갈비(5.6.13.15.)<br>감자햄볶음(2.6.10.12.)<br>오이배추침(5.6.)<br>배추김치(9.13.)<br>감바스피자.<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>654.2/42.6/184.4/3.9   | 친환경기장밥.<br>한우육개장(1.5.6.13.16.18.)<br>매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)<br>연두부&양념장(5.6.18.)<br>달래냉이무침(5.6.13.)<br>짜장면만두.<br>(1.5.6.10.13.16.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>861.7/42.8/179.3/5.2                    |
| 3/7 <b>Mon</b>   | 3/8 <b>Tue</b>  | 3/9 <b>Wed</b> 수다날  | 3/10 <b>Thu</b>   | 3/11 <b>Fri</b>   |
| 친환경찰보리밥.<br>부대찌개(2.6.9.10.13.15.)<br>미니치즈돈가스.<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>시래기민물새우조림.<br>(5.6.9.13.18.)<br>콩나물무침(5.)<br>배추김치(9.13.)<br>친환경말기.<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>768.2/24.8/209.3/3.7 | 친환경잡곡밥.(5.)<br>닭고기미역국(5.6.15.)<br>치즈함박스테이크.<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>고등어소스구이(5.6.7.13.)<br>숙주나물무침<br>배추김치(9.13.)<br>치즈볼(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>772.7/36.5/129.4/3.7                   | <b>대통령 선거</b>   | 친환경형미밥.<br>냉이된장국(5.6.9.13.18.)<br>달걀치말이(1.13.)<br>명태코다리조림(5.6.13.)<br>멸치면채무침(5.6.13.)<br>술복동겉절이(13.)<br>과일부딩(1.5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>775.7/24.9/159.1/5.3                     | 김치볶음밥.<br>(2.5.6.9.10.12.13.)<br>배추된장국(5.6.13.)<br>돼지고기간장볶음<br>(5.6.10.13.)<br>팽이버섯무침(13.)<br>떡볶이&김말이<br>(1.5.6.10.13.16.18.)<br>알타리김치(9.13.)<br>워터젤리(포도)(2.5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>833.3/38.7/211.8/11.4 |
| 3/14 <b>Mon</b>  | 3/15 <b>Tue</b>   | 3/16 <b>Wed</b> 수다날   | 3/17 <b>Thu</b>   | 3/18 <b>Fri</b>   |
| 친환경찰보리밥.<br>돼지뼈감자탕(5.6.9.10.13.)<br>미트볼케첩조림.<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>오징어떡볶음(5.6.8.17.)<br>쭈꾸나물<br>배추김치(9.13.)<br>녹차김(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>775.8/34.8/122.8/3.7             | 친환경형미밥.<br>소고기우거지국(5.6.13.16.)<br>카레닭고기볶음.<br>(2.5.6.13.15.16.)<br>수제소시지.<br>(2.5.6.10.12.15.16.)<br>도토리묵무침(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>식혜<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>703.5/41.8/124.6/4.2                     | 짜장밥2(2.5.6.10.13.18.)<br>팽이버섯된장국(5.6.13.)<br>참쌀귀바로우<br>(1.3.5.6.10.12.13.)<br>포들단무지<br>얼갈이배추겉절이(13.)<br>우리밀도우넷(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>820.4/26.2/173.1/7.9   | 친환경통밀밥.(6.)<br>아귀매운탕(5.6.13.)<br>돈가스&소스.<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>메추리알새우이조림<br>(1.5.6.10.13.)<br>올방개묵무침(13.)<br>배추김치(9.13.)<br>골드파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>706.5/43.2/113.7/4.7 | 친환경잡곡밥.(5.)<br>동태매운탕(13.)<br>안동식당찜.<br>(5.6.8.12.13.15.18.)<br>새송이버섯볶음(13.)<br>돼지고기강장(5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>피칸파이(1.2.5.6.13.14.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>825.3/45.6/144.6/3.6                         |
| 3/21 <b>Mon</b>  | 3/22 <b>Tue</b>   | 3/23 <b>Wed</b> 수다날   | 3/24 <b>Thu</b>   | 3/25 <b>Fri</b>   |
| 친환경통밀밥.(6.)<br>갈비나지양(5.6.13.16.)<br>오리훈제&무쌈(1.5.13.)<br>골뱅이오이무침(5.13.18.)<br>참치김치볶음.<br>(2.5.6.9.10.13.)<br>복동겉절이(13.)<br>오렌지<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>746.6/35.2/127.8/5.9                    | 친환경잡곡밥.(5.)<br>돼지고기두부김치찌개<br>(5.9.10.13.)<br>탕수육&소스.<br>(1.2.5.6.10.11.12.13.)<br>브로콜리&초장(5.6.13.)<br>가자미살구이(13.)<br>어묵바구이(1.5.6.13.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>한라봉<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>711.1/39.6/86.1/2.8 | 친환경잡곡밥.(5.)<br>해물찜볶음.<br>(5.6.9.10.13.17.18.)<br>오리간장불고기(5.6.13.)<br>버섯맛살볶음(1.5.6.13.)<br>국물떡볶이(1.5.6.12.13.16.)<br>피자군만두<br>(1.2.5.6.10.12.16.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>926.1/38.5/169.1/12.6 | 친환경형미밥.<br>시래기청국장(5.13.)<br>순살치킨강장(1.2.5.6.15.)<br>콩치김치찌침(9.13.)<br>두부양념구이(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>과일부딩(1.5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>717.1/34.4/211.9/3.9                       | 친환경잡곡밥.(5.)<br>건새우시금치국.<br>(5.6.9.13.18.)<br>닭고기배우소스조림.<br>(6.12.13.15.)<br>갈치감자조림(5.6.13.)<br>황포묵채무침<br>웃담요구르트(2.)<br>초코칩쿠키(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>803/40/295.7/4.1                                  |
| 3/28 <b>Mon</b>  | 3/29 <b>Tue</b>   | 3/30 <b>Wed</b> 수다날   | 3/31 <b>Thu</b>   | 4/1 <b>Fri</b>  |
| 친환경잡곡밥.(5.)<br>돼지뼈김치국(5.6.9.10.13.)<br>돼지고기편육&새우젓<br>(5.6.9.10.13.)<br>순대야채볶음(5.6.10.)<br>왕새우튀김&케첩<br>(1.5.6.9.12.)<br>배추김치(9.13.)<br>친환경사과.<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>1032.3/49.1/221.4/8.6    | 친환경잡곡밥.(5.)<br>두부고추장찌개(5.6.13.)<br>오삼불고기(5.6.10.13.17.)<br>닭다리살꼬치(5.6.13.15.)<br>배추김치(9.13.)<br>웃담요구르트(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>706.6/42.6/258.3/8.3  | 블랜칭혼합잡곡밥(5.)<br>감자어묵찌개.<br>(1.5.6.13.16.18.)<br>한우불고기(5.6.13.16.18.)<br>나지소면볶음(5.6.13.)<br>시금치나물(5.6.)<br>알타리김치(9.13.)<br>요구르트(2.)<br>상추쌈(5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>849.2/41.8/284.4/5.8                  | 랜칭혼합잡곡밥(5.)<br>떡만두국.<br>(1.5.6.10.15.16.18.)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13.)<br>당면잡채(5.13.)<br>명태두부전(1.2.5.6.)<br>배추김치(9.13.)<br>사과주스(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>973.1/40.7/82.6/3.1          |   |

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

### 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.