



2025년 3월호

# 3월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>

군산중학교  
식생활관

## < 2025년 학교급식운영 안내 >

1. 전북교육청은 학생들에게 건강한 먹거리 제공과 함께 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현을 위해 무상급식을 실시하고 있습니다. 2025년 중학교 중식 기준 **3,950원(인건비, 지자체 지원금 제외)**이 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 주로 사용
- ◆ 양념류 : 국산 및 친환경 원료, HACCP제품 사용
- ◆ 육류 : 소고기 2등급 이상(한우), 돼지고기 1등급 이상, 닭고기·오리 1등급 이상, 달걀 1등급
- ◆ 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·오리 고기/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	전복/가공품	방어/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시 (명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산/참차:원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시	국내산/국내산	국내산/국내산

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



## 3월 학교급식 식단 안내



3/3 <b>Mon</b>	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b> 수다날	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>
<b>대체공휴일</b>	친환경수수밥 홍합미역국(2.5.6.9.18) 닭다리오븐구이(장각) (2.5.6.12.13.15.16.18) 알감자조림(5.6.13) 애호박느타리볶음(9) 배추김치(9) 새학기케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.9/33.0/252.1/3.6	간부치밥 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18) 콩치김치조림(캔)(5.6.9.13) 브로콜리우영머묵골소스볶음 (1.5.6.13.18) 상추부추들깨무침(5.6.13) 깍두기(9) 요거얌얌(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.2/44.6/450.7/8.3	친환경흑미밥 복어무국(2.5.6.9.18) 치즈돈가스/오무라이스S (1.2.5.6.10.12.13.16) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 오이깍둑무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 카야버터바게트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.6/30.4/206.9/3.3	친환경보리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 오리불고기(5.6.13) 순살가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 머위무침(5.6) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/37.4/265.2/5.3
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b>	3/12 <b>Wed</b> 수다날	3/13 <b>Thu</b>	3/14 <b>Fri</b>
친환경차조밥 조갯살수제미국 (1.2.5.6.9.13.18) 한돈한우떡갈비/채소무침 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우살달래전(1.5.6.9.13) 삼색감자채볶음(5.13) 깍두기(9) 캐플주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/30.5/259.3/5.1	친환경귀리밥 공주얼큰이칼국수(1.2.5.6.9.18) 안동찜닭(5.6.13.15) 비엔나나비파스타볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 민물새우시래기조림(자율) (5.6.9) 배추김치(9) 플리또주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.9/36.4/204.3/3.6	삼선자장면(1.5.6.9.10.13.16.17) 작은밥 계란파국(1.2.5.6.9.18) 돈육배추찜(5.6.10.13) 복만두찜(고기&김치) (1.5.6.10.16.18) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.3/50.3/318.9/5.5	친환경보리밥 김치냉이된장국(2.5.6.9.18) 수원왕갈비통닭(5.6.13.15.18) 두부조림(5.6.10.13) 유자단무지콩나물냉채(5.13) 깍두기(9) 지역산 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/36.5/316.7/6.6	친환경혼합잡곡밥(5) 아귀매운탕(2.5.9.18) 돈육꼭창(1.2.5.6.10.12.13.16) 미트볼참발라소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오이도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 면치킨도넛(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.7/40.7/278.6/5.0
3/17 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b> 수다날	3/20 <b>Thu</b>	3/21 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 조랭이떡국(1.2.5.6.9.16.18) 돈육곱창볶음(5.6.10.13) 연어갈릭스테이크구이 (1.2.5.6.13) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 아이스비스킷수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.3/34.5/105.8/3.0	친환경혼합잡곡밥(5) 애호박돈육찌개(2.5.6.9.10.18) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) 생선가스/레몬소스(1.5.6.13) 토나물두부무침(5.13) 깍두기(9) 수제요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 891.6/47.7/392.7/4.1	곤드레나물밥/양념간장(5.6.13.16) 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18) 참살퀴바로우/파인소스 (1.5.6.10.13) 삼치유자데리아까구이(5.6.13) 우렁야채초무침(5.6.13) 깍두기(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/32.4/399.4/9.9	친환경귀리밥 동태찌개(2.5.6.9.18) 돼코바(1.2.5.6.10.12.13) 짬뽕만두탕수(2.5.6.9.10.11.12.13.16.17.18) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 쌀찰도그(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.3/48.8/337.3/5.3	친환경흑미밥 조갯살순두부찌개(1.2.5.9.18) 족발/파채무침(5.6.10.13) 메밀막국수(1.3.5.6.13) 당호박죽(13) 보쌈김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.4/35.8/280.6/3.0
3/24 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b> 수다날	3/27 <b>Thu</b>	3/28 <b>Fri</b>
친환경차조밥 도토리묵우국(2.5.6.7.9.13.18) 쭈불고기(5.6.10.13) 갈치무조림(5.6.13) 우영채조림(5.6.13) 깍두기(9) 트리플치즈크러스트피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.9/44.9/400.3/4.2	친환경귀리밥 물만두국(1.2.5.6.9.10.16.18) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15) 해물파전(1.5.6.8.9.17.18) 브로콜리꽃맛살땅콩무침 (1.4.5.6.8.13.18) 총각김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.6/32.5/206.5/5.5	국물떡볶이(주)(1.5.6.13) 멸치주먹밥(1.5.13) 꼬치어묵국(1.2.5.6.9.18) 김말이/야채튀김(1.5.6.16.18) 단무지 배추김치(9) 쥬시쿨(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.8/30.8/306.8/7.0	친환경흑미밥 감자용심이들깨국(2.9.17.18) 동파육청경채찜(5.6.10) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 취나물무침(5.6) 깍두기(9) 청귤에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/38.2/176.0/4.7	친환경흑미밥 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 닭살바베큐조림(5.6.12.13.15) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 상추부추무침(5.6.13) 배추겉절이(담금)(9) 요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.0/41.9/245.7/3.7
3/31 <b>Mon</b>	4/1 <b>Tue</b>	4/2 <b>Wed</b> 수다날	4/3 <b>Thu</b>	4/4 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 돼지고기오븐구이(10.13) 골뱅이해초국수무침(5.6.13) 상추/저염쌈장(자율)(5.6.13) 배추김치(9) 치즈스틱(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.5/40.0/309.8/3.9				

※ 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.