



2023년 3월호

3월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

< 2023년 학교급식운영 안내 >

1. 전북교육청은 학생들에게 건강한 먹거리 제공과 함께 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현을 위해 무상급식을 실시하고 있습니다. 2023년 중학교 중식 기준 **4,400원**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 찹쌀, 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 1등급 이상, 달걀 무항생제
- ◆ 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(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 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 Mon	3/1 Tue	3/1 Wed 수다날	3/2 Thu	3/3 Fri
		3.1절	친환경홍미밥 해물순두부찌개 (1.2.5.8.9.18.) 곤약메추리알조림(1.5.6.13.) 삼겹살캠핑구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 상추/저염쌈장(5.6.12.13.) 새학기 토끼케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.1/35.6/203.7/5.2	친환경보리밥 행모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.16.) 취나물무침 봄동겉절이(5.6.13.) 굴비구이(5.) 바나나라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.3/46.7/311.2/8.7
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날	3/9 Thu	3/10 Fri
친환경흑미밥 김치냉이된장국 (2.5.6.9.12.13.18.) 코다리콩나물찜(5.13.) 미역줄기볶음(5.) 수제떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18.) 총각김치(9.) 지역산 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/39.5/314.1/7.2	친환경현미밥 한우육개장(2.5.6.9.16.18.) 야채계란찜 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 머위무침(5.6.13.) 강용가리치킨가스/머스터드S (1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 타트체리주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 894/37.3/295.2/8.7	곤드레나물밥/양념간장 (5.6.13.16.) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 콩나물무침(5.) 청양풍돈육불고기 (5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 엔요요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/46.2/416.6/5.4	친환경수수밥 북어무국(2.5.6.9.18.) 삼색감자채볶음(5.13.) 온두부/볶은김치(5.9.12.13.) 달다리오븐구이(장각)(2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.6/36.3/160.5/3.7	친환경보리밥 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 가자미구이/간장소스(2.5.6.13.) 배추김치(9.) 탐미유포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 818.5/33.3/96.8/4.5
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(2.5.6.9.12.18.) 오징어떡볶음(5.6.13.17.) 애호박느타리볶음(9.) 파채돈가스(1.5.6.10.) 깍두기(9.) 군산레드벨벳쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.8/37/283.3/6.3	친환경귀리밥 물만두국(1.2.5.6.9.10.16.18.) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15.) 새우살달래전(1.5.6.9.13.) 도통동그랑땡 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 열무김치(9.) 요거얌얌(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.4/36.6/313.5/7.7	새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 숯불돈사태찜(5.6.10.12.13.) 시금치양배추무침 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.9/45.4/273.5/6.3	친환경밀쌀밥(6.) 건새우아욱된장국(2.5.6.9.18.) 멸치견과조림(13.14.) 탄두리오리훈제 (2.5.6.12.13.16.18.) 순살코다리강정(2.5.6.12.13.) 섞박지(9.) 짜요짜요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/38.8/223.2/4	친환경현미밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.17.18.) 두부조림(5.6.10.12.13.) 근대고추장무침(5.6.13.) 달걀비(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/40.4/224.3/4.6
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 잔치국수(1.2.5.6.9.18.) 동파육청경채찜(5.6.10.) 브로콜리사과조무침(5.6.13.) 삼치마요된장구이(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/43.3/223.6/3.8	친환경보리밥 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18.) 분모자로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 곤드레새송이볶음(5.6.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.) 티라미슈크림떡(로컬)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.2/37/269.5/7.6	날치알김치볶음밥(5.9.13.) 감자애호박된장국(2.5.6.9.18.) 돈육복합(1.2.5.6.10.12.13.16.) 숙갓두부무침(5.6.12.13.) 열무김치(9.) 요거타임(2.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.9/42.3/306.6/4.3	친환경녹미밥 종합어묵국(1.2.5.6.9.18.) 곰치김치조림(캔)(5.6.9.13.) 수원왕갈비통닭 (5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.) 흑임자깨죽 애플망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.3/37.7/431.4/7	친환경귀리밥 들깨북어미역국(2.5.6.9.18.) 단호박돈사태찜(5.6.10.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 새송이더덕구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 딸기크림크로칸슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.6/35.1/121.6/3
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri
친환경보리밥 재첩수제비국(1.2.5.6.9.18.) 갈치무조림(5.6.13.) 쪽파김무침(5.6.) 국물떡볶이(1.5.6.13.) 통살새우가스(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 890/31.1/241.3/5	친환경현미밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.18.) 닭고기두반장조림 (5.6.12.13.15.18.) 무말랭이무침(5.6.13.) 떡갈비고구마채소볶음(잠발라S) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.2/40/279.4/8.6	문어술밥/양념간장 (5.6.13.16.18.) 부추계란국(1.2.5.9.18.) 참나물무침(5.6.) 불어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 더블치즈스테이크/데미소스 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 배리주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/34.7/246.1/4.9	친환경통곡물밥(5.) 아귀매운탕(2.5.9.12.18.) 새발나물무침(5.6.) 낙지볶음/소면(5.6.13.) 묵살참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 열무김치(9.) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.5/45.6/229.6/5.5	친환경초록통보리밥 감자양송이들깨탕 (2.5.9.13.18.) 오이배무침(5.6.13.) 돈육급창볶음(5.6.10.13.) 상하이해물우동볶음 (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 순살달걀꼬치(5.6.15.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 900/49/301/12.7

※ 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 → 급식계시판을 참조해주세요.