

<p>2023년 3월호 http://h-nam.es.kr/</p>	<p>교육급식안내 nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 김 도 원 편집인 : 교 관 박 경 역은이 : 영양교사 이 소 라 영양상담실 ☎468-0019</p>
---	---	---

★ 2023년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 급식비는 작년에 비해 700원 인상된 **초등학교 3,700원(식품비 3,100원, 운영비 310원, 인건비 290원)**이 지원됩니다.
(친환경농산물지원금 1식 350원, 우수농산물 100원, 지역인증지원금 80원)

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 현미 15~20%사용, 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 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
- ▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

[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



<p>◇ 흥남초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</p>			<p>3/2 Thu</p> <p>친환경검정쌀밥 냉이김치국(5.6.8.9.13.) 김가루실파무침(5.6.) 애호박전(1.5.6.) 햄전(1.2.5.6.10.) 한돈갈비양념구이(10.) 배추김치(9.) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/27.4/302.9/4.6</p>	<p>3/3 Fri</p> <p>친환경잡곡밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.) 소롱포만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 애호박새우젓볶음(5.6.9.13.) 스테이크야채볶음(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.4/31.5/85.5/2.3</p>
<p>3/6 Mon</p> <p>친환경현미밥 달걀탕(5.8.9.15.) 콩나물무침(5.) 오징어낙지볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 달걀말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.4/32.2/144/4.3</p>	<p>3/7 Tue</p> <p>친환경보리밥 육개장(1.8.9.13.16.) 마파두부(5.6.10.12.13.15.18.) 취나물무침 단호박훈제오리찜(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.) 꽃절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.3/36.8/304.1/3.9</p>	<p>3/8 Wed 생일밥상</p> <p>카레라이스(2.5.6.10.12.16.18.) 건새우미역국(5.6.9.13.) 골뱅이야채초무침(1.2.5.6.13.17.) 우리쌀후레이크치킨(1.2.6.15.16.18.) 배추김치(9.) 와플+생크림(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.1/27.5/311.8/5.6</p>	<p>3/9 Thu</p> <p>친환경잡곡밥(5.) 꼬치어묵국((1.5.6.8.9.13.) 세발나물무침(5.6.13.) 감자베이컨볶음(2.5.6.10.) 고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.7/27.6/126.4/2.5</p>	<p>3/10 Fri</p> <p>친환경검정쌀밥 콧샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 크림스프(2.5.6.13.) 뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/31.3/221.2/3.3</p>
<p>3/13 Mon</p> <p>친환경우리밀밥(6.) 근대된장국(5.6.13.) 오이돌나물초무침(5.6.13.) 로제찜닭(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 우리쌀 크림치즈볼(1.2.5.6.) 바나나브릴레(13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/22.7/158.9/2.5</p>	<p>3/14 Tue</p> <p>친환경기장밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 느타리버섯볶음(5.6.13.) 봄동겉절이(9.13.) 카프레제(2.3.12.13.) 연양식불고기(1.5.6.10.12.13.) 레몬부쌈(13.) 에그타르트(1.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.4/20.4/216.8/3.2</p>	<p>3/15 Wed 수다날</p> <p>베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 복어채무국(1.5.8.9.13.) 달걀찜(1.2.5.9.13.) 섬초나물(들깨) 오징어링(5.6.12.13.17.) 백김치 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.8/39.6/658.5/5.6</p>	<p>3/16 Thu</p> <p>친환경검정쌀밥 바지락순두부찌개(5.6.8.9.13.18.) 시래기코다리조림(13.) 콩나물무침(5.) 등심푹찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 햇초코(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.9/33/253.2/3.3</p>	<p>3/17 Fri</p> <p>친환경현미밥 팽이버섯국(5.6.8.9.13.) 보쌈(5.6.10.13.) 잡채(5.6.8.10.) 배추김치(9.) 상추/야채스틱(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.9/30.5/127/2.8</p>
<p>3/20 Mon</p> <p>친환경현미밥 버섯전골(1.5.6.8.9.13.16.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) 찜두부(5.) 부추겉절이(5.6.9.) 바베큐폭립(1.2.5.6.10.12.13.14.16.18.) 양념감자(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/33.3/400.9/3.</p>	<p>3/21 Tue</p> <p>친환경보리밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.) 가지나물(5.6.) 삼색목무침(1.3.5.6.13.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.5/27.1/120.6/1.9</p>	<p>3/22 Wed 수다날</p> <p>달래양념장(5.6.13.16.) 문어술밥 청국장찌개(5.8.9.10.13.) 삼색나물(1.6.8.13.) 육전(돼지)(1.6.10.13.) 무조미 김 배추김치(9.) 말기라떼(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/34.6/255.8/3.4</p>	<p>3/23 Thu</p> <p>친환경검정쌀밥 나가사끼찜뽕국(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 건새우무조림(5.6.9.13.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.15.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.8/33.6/126.1/3.1</p>	<p>3/24 Fri</p> <p>친환경현미밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 달다리살바베큐볶음(1.2.5.6.13.15.16.18.) 미나리무침(5.6.13.) 고구마츄러스맛탕(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 요거트+시리얼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/27/165/3.9</p>
<p>3/27 Mon</p> <p>친환경수수밥 대구매운탕(5.6.8.9.13.) 상추치커리무침(5.6.13.) 토마토베리(12.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 전갱이살구이(5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.5/27.8/211.2/3.3</p>	<p>3/28 Tue</p> <p>친환경녹색밥 부대찌개1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.) 연근조림(5.6.13.) 수제떡갈비+감자샐러드(1.2.5.6.10.12.13.) 오징어,브로콜리숙회(5.6.13.17.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.2/37.3/174.2/3.2</p>	<p>3/29 Wed 수다날</p> <p>잔치국수(1.5.6.13.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 달다리오븐구이(1.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.) 김가루밥(13.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.3/31.8/131.1/3</p>	<p>3/30 Thu</p> <p>친환경우리밀밥(6.) 콩나물국(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.8.10.13.18.) 근대된장무침(5.6.) 김치전(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 포켓팝콘(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.7/22.2/137.4/2.4</p>	<p>3/31 Fri</p> <p>친환경현미밥 마라탕(1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.18.) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(9.) 참쌀당수육(1.5.6.10.11.12.13.18.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.8/20.7/397.3/7.7</p>

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/h-nam> -> 흥남교육 -> 식생활관 소식
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.