



3월 영양소식지 및 식단 안내



2025년 학교급식운영 안내

1. 무상급식비 내역

2025년 전라북도 무상급식비는 유치원 3,670원, 초등학교 4,090원으로 운영됩니다.

*총식품비:운영비포함(인건비 제외)

2. 유기농 쌀 및 친환경 잡곡 사용

우리학교는 전라북도에서 생산되는 친환경 유기농 쌀 및 친환경잡곡을 사용하고 있습니다.

3. 친환경 농산물 및 도내산 가공품사용

우리학교는 전라북도에서 생산되는 가공품(떡,두부 등) 및 친환경 농산물, Buy-전주부식비 일부 금액 지원을 받아 **과일을 포함한 30개 이상의 품목**을 사용하며, 안전하고 질 좋은 급식을 실시하고 있습니다.

4. 육류 및 가금류, 달걀 사용 등급

한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 1등급 이상), 닭고기 및 달걀(무항생제), 오리고기(무항생제)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

5. 나트륨 저감화 실천

나트륨 저감화 실천을 위해 염도계를 사용하여 국과 찌개의 제공량을 조절하고 있습니다.

국류 : 0.5~0.6%, 찌개류: 0.9% 측정 및 유지
가정에서도 나트륨 저감화 실천에 함께 동참해 주시고, 지도 부탁드립니다

6. 천연 조미료 사용

화학조미료를 사용하지 않으며 **다시멸치, 건다시마,건새우, 무** 등으로 육수를 우려내 맛을 냅니다.

7. 잔반 없는 날 운영(매주 수요일)

매주 수요일 잔반 없는 날을 운영하고 있으니, 음식을 남기지 않고 다 먹는 습관을 기릅니다.

8. 식재료 원산지 및 영양표시 안내

학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표 및 식단에 관한 정보를 **매달 홈페이지에** 공개하고 있습니다.

9. 식품 알레르기 표시

알레르기 유발 식품을 식단표 및 홈페이지에 안내하고 있습니다.해당 식품 및 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

[학교에서의 급식예절]

<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 즐거운 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 제 시간에, 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]

3월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
|  | 3/4 Tue 생일밥상 | 3/5 Wed ● 수다날 | 3/6 Thu | 3/7 Fri |
| | 친환경쌀혼합국밥(5) 쇠고기미역국(5.6.13.16) 매콤찜갈비(10) 콩나물무침(5) 어묵잡채(1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 복주머니케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/24.4/85.7/2.5 | 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1.5.6.9) 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13) 군만두오븐구이 (1.2.5.6.8.10.16.18) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 428.2/17.2/127.5/2.6 | 친환경쌀보리밥 순대국밥(2.5.6.10.13.16.18) 닭갈비(5.6.13.15) 애호박버섯볶음(5) 김구이 배추김치(9) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.4/26.1/54.4/2.4 | 친환경찰흑미밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 시금치나물매콤무침(5.6) 큐브가자미까스(6.12) 배추김치(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/32.2/132.8/5.4 |
| 3/10 Mon | 3/11 Tue | 3/12 Wed ● 수다날 | 3/13 Thu | 3/14 Fri |
| 친환경차조밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오리훈제/레몬무쌈 오이달래초무침(5.6.13) 햄야채계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.6/33.3/139.9/2.5 | 친환경쌀기장밥 감자버섯된장국(5.6.13.18) 목살수육(5.6.10.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 야채어묵볶음(1.5.6.13) 보쌈김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/28.1/151.5/3.2 | 친환경 발아현미밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오리엔탈어린알샐러드 (1.2.5.6.12.13) 통등심돈카츠오븐구이 (1.2.5.6.10.12.13.18) 크루통크림스프(2.5.6.13.16) 제주청귤쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/17.6/76.4/2.1 | 친환경귀리밥 소고기무국(5.6.16) 숙주미나리무침 주꾸미낙지볶음(5.6.13) 두툼떡갈비스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/25.9/124.2/3.4 | 친환경월무밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 닭봉조림(5.6.12.13.15.18) 건파래자반 애스타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 숙절편/조청(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/28.4/133.6/3.6 |
| 3/17 Mon | 3/18 Tue | 3/19 Wed ● 수다날 | 3/20 Thu | 3/21 Fri |
| 친환경쌀차수수밥 건새우아욱국(5.6.9) 소고기장조림(1.5.6.13.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 새우야채전(5.6.9.13) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.8/24.0/209.3/3.5 | 친환경쌀강황밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 고등어지짐(5.6.7.13) 단배추나물무침(5.6) 한입떡갈비떡조림 (5.6.10.13.15.16.18) 각두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.4/35.5/189.2/3.7 | 목살필라프(5.6.10.12.13.18) 감자유부국(5.6.9) 순살골간장치킨(오븐)(1.2.5.6.15) 보쌈김치(9) 꿀떡 요거트과일샐러드(1.2.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.8/21.0/130.0/1.7 | 친환경쌀찰현미밥 우리밀모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) 매콤콩나물국(5) 숙각두부나물무침(5) 제육볶음(5.6.10.13) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.1/32.7/135.3/2.2 | 친환경쌀혼합국밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 안동식찜닭(5.6.13.15) 근대무침(5.6) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/34.2/138.7/2.3 |
| 3/24 Mon | 3/25 Tue | 3/26 Wed ● 수다날 | 3/27 Thu | 3/28 Fri |
| 친환경쌀콜로렐라밥 한우국밥(16) 청경채나물(5.6) 분모자마라떡볶이 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16) 에그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/18.5/181.0/3.8 | 친환경찰흑미밥 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.16.18) 오징어채조림(5.6.13.17) 오이깍둑무침(13) 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.9/24.7/118.1/3.2 | 짜장밥(1.5.6.10.13.16) 배추된장국(5.6.9) 단무지무침(13) 미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 수제탕수육(5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/30.8/250.0/2.7 | 친환경찰흑미밥 한우육개장(1.13.16) 맑은연두부달걀찜(1.5) 사과키치러유자청무침(13) 오리불고기(5.6.13) 백김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/25.8/135.3/3.3 | 친환경 발아현미밥 영양닭곰탕(15) 돈육묵은지찌짐(9.10.13) 미역줄기볶음(5) 강충갈비맛카츠오븐구이 (5.6.10.12.16) 각두기(9) 길쭉이보리과자(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.9/27.8/92.8/2.7 |
| 3/31 Mon | ◇ 하가초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쟁이(명게) 사용 안함! | | | ♥수다날 -수요일은 다 먹는 날! ♥알레르기 정보 - 아래의 해당식품에 특정증상 및 알레르기 반응을 보이는 학생은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 |