







## 3월 영양소식지 및 식단 안내


### 2023학년도 학교급식 운영 안내

 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 **유치원 3,500원, 초등학교 3,700원**으로 물가 상승을 반영하여 급식비 지원금이 **700원 인상**되었습니다.

 본교는 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경쌀**을 사용하고 있고, 친환경 식재료비 지원을 받아 질 높은 급식을 실시하고자 노력하고 있습니다.

 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며, 사용하는 식재료의 원산지과 함께 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.

 학생들의 여러 가지 질환의 발생률을 예방하고자 교육부 지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다. 가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하며, 계절에 맞는 음식을 제공하고자 노력합니다.

### 학교급식 알레르기 유발식품 표시

본교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발 식품**을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리 방법입니다.

**\*식생활관 내 게시판에서 변경된 알레르기 번호를 꼭 확인해주세요!\***

#### 알레르기 유발식품 표시

(예시) 3월 1일 월요일

친환경찰보리밥  
소고기미역국(5.6.16.)  
동인동찜갈비(5.6.10.)  
콩나물무침(5.)  
잡채(5.6.10.13.)  
배추김치(9.)  
토끼도넛(1.2.5.6.)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩  
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계  
⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두  
⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어  
⑱조개류(굴·전복·홍합 포함)  
⑲잣

### 식생활관 식사 예절을 지켜주세요!

줄을 설 때 친구와  
장난치지 않아요



음식을 받을 땐  
차례를 지켜요



먹을 만큼만  
골고루 음식을 받아요



바른 자세로 앉아서  
음식을 먹어요



식사할 땐  
말하지 않아요



음식을 먹으면서  
돌아다니지 않아요



음식물을 흘리거나  
바닥에 버리지 않아요



식생활관에서  
뛰거나 장난치지 않아요



어린이  
식생활  
지침

알맞게! 제때에! 신중하게!

골고루!



즐겁게!

# 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.**

알레르기 정보		1. Wed 삼일절	2. Thu 3월 생일밥상	3. Fri
<b>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</b> 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.			친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16.) 동인동짬뽕(5.6.10.) 콩나물무침(5.) 잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 토끼도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/27.3/203.3/3.4	친환경현미밥 바지락살된장국(5.6.18.) 돼지수육(5.6.10.) 달래새우전(5.6.9.17.) 보쌈김치(9.) 딸기 상추+깻잎(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/31.8/205.9/6.9
6. Mon	7. Tue	8. Wed 3월 수다날	9. Thu	10. Fri
친환경찰호미밥 쫄면장국(5.6.9.) 모듬장조림(1.5.6.10.) 도라지진미채무침(5.6.13.17.) 햄에그까스(케첩)(1.2.5.6.10.12.18.) 배추김치(9.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/31.2/213.4/4.7	친환경귀리밥 애호박돼지찌개(5.6.10.) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.15.16.) 순살삼치테리야끼구이(5.6.13.) 총각김치(9.) 포도워터젤리 김자반(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.9/32.5/207.1/3.1	짜장밥(2.5.6.10.18.) 달걀살파국(1.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 꼬들단무지무침 수제탕수육(소스)(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.6/31.7/229.8/6.1	친환경찰쌀현미밥 감자호박된장국(5.6.13.) 돼지족집(2.5.6.8.10.12.15.16.18.) 꼬막무침(5.6.13.18.) 연양식물고기(파채)(2.5.6.10.16.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.2/32/217/4.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 두부간장조림(5.6.13.) 취나물무침 닭갈비(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.8/32.3/149.1/5.7
13. Mon	14. Tue	15. Wed 3월 수다날	16. Thu	17. Fri
친환경발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 시금치나물 두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.6/31.9/216.1/3.2	친환경올무밥 냉이된장국(5.6.18.) 오이초무침 제육볶음(5.6.10.) 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.) 미니보스톤도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/33.6/226.2/7.9	후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 토마토소파게티(2.5.6.10.12.15.16.18.) 그린샐러드(키위)(1.5.12.) 불럭치즈돈까스(브라운)(2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 양송이크림수프(2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/26.7/268.9/2.8	친환경조각서리태밥(5.) 소고기무국(5.6.8.16.) 깻잎겉절이(13.) 주꾸미낙지볶음(5.6.) 현미동그랑땡(5.6.10.15.16.) 깍두기(9.) 꿀떡(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.4/32/245.9/5.2	친환경강황쌀밥 어묵국(1.2.5.6.9.) 닭봉조림(5.6.15.18.) 숙주나물무침 떡볶이(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.2/30.3/88.4/2.4
20. Mon	21. Tue	22. Wed 3월 수다날	23. Thu	24. Fri
친환경찰보리밥 소고기된장찌개(5.6.16.) 도토리묵무침(5.6.) 오리간장불고기(5.6.13.) 해물파전(5.6.9.17.) 배추김치(9.) 쿠앤크스퍼볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.9/31.6/194.1/4.9	친환경찰호미밥 김치콩나물국(5.6.9.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 지리멸치볶음(5.6.13.) 돼지오브구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.4/28.7/211.2/3.6	목살필라프(1.5.6.10.12.13.18.) 유부된장국(5.6.) 감자튀김(케첩)(5.6.12.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 방울토마토샐러드(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.5/32/225.6/2.3	친환경혼합잡곡밥(5.) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 치커리유자청무침(5.6.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.) 동태떡갈떡(1.5.6.) 배추김치(9.) 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/33.2/275.9/4.4	친환경발아찰현미밥 새우살호박국(5.6.9.) 블루베리샐러드(1.2.5.) 베이컨감자채볶음(1.2.5.6.10.) 함박스테이크(일식)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 친환경딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.6/23.4/207.1/2.9
27. Mon	28. Tue	29. Wed 3월 수다날	30. Thu	31. Fri
친환경귀리밥 한우국밥(5.6.8.15.16.) 소살고등어무침(5.6.7.) 순살찜닭(5.6.13.15.) 애드타리버섯볶음(1.5.6.13.) 배추겉절이(5.6.9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/32.5/203.9/3.8	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 들나물사과무침(5.6.13.) 치킨쌀나그네(머스터드)(1.2.5.6.13.15.) 등갈비양념구이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.) 비타민주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.2/32.8/221.6/3.9	눈꽃치즈김치볶음밥(2.5.6.9.10.12.16.) 북어국(1.5.6.) 메추리알장조림(1.5.6.10.) 코한도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 백김치 오미자모듬피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/23.8/311.3/3.6	친환경현미밥 대구매운탕(5.6.9.) 버섯불고기(5.6.10.) 배추김치(9.) 딸기잼딸기미어파이(1.2.5.6.) 구이김 오징어브로콜리소회(초장)(5.6.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.7/33.3/204.1/2.8	친환경올무밥 버섯된장국(5.6.) 크림캐러울동(2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 닭강정(1.4.5.6.12.15.) 깍두기(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.7/35.1/121.7/4

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- |                          |                                         |                              |
|--------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡),찹쌀,현미:국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산                        | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치)    |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산      | * 쇠고기:국내산한우(암소)                         | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)        |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산      | * 갈치:세네갈                                | * 낙지: 베트남산,중국산 * 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산          | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 |                              |
| * 다량어: 원양산               | * 아귀: 국내산                               | * 주꾸미: 베트남 * 진미채: 페루산        |