

### ★ 2024년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 4,000원(식품비 3,540원, 운영비 460원) 초등학교 4,200원(식품비 3,710원, 운영비 490원) 중학교 4,900원(식품비 4,370원, 운영비 530원)** 이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 중-460원, 우수농산물지원금 1식 300원)

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, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란(무항생제, 1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 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

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다**”

### [학교에서의 급식예절]

#### <급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기

#### <급식 먹을 때>



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

#### <급식 먹고 나서>



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 제때에, 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 식단 안내



◇ 함라초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:익산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,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,우렁챙이(멍게) 사용 안함!

- ◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼 지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호 두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

### 식생활 문화 관련 지침

- 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.



3/4 Mon 생일발상	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
무농약혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 두부양파조림(5.6.13) 삼색잡채(1.5.6.10.13) 감자오물렛부침(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 쇠모리찰떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.5/33.6/411.1/6.0	귀리밥 문어매운탕(5.6) 스팸감자조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 애호박새우살볶음(1.2.5.6.9.18) 배추김치(9) 돈육강정(5.6.10.13) 친환경대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/32.0/171.5/4.1	불고기야채볶음밥(1.5.6.16) 콩나물맑은국(5) 오이파프리카무침(5.6.13) 참깨후라이드치킨(1.5.6.15) 깍두기(9) 친환경블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.3/39.2/244.5/3.7	무농약강황쌀밥 닭곰탕(15) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 버섯들깨볶음 감자치즈새우구이(1.2.5.9) 배추김치(9) 우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.4/47.8/205.7/4.1	무농약흑미밥 냉이된장찌개(5.6) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 새송이버섯/초장(5.6.13) 순살갈치구이(5) 배추김치(9) 촉촉한호두과자(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.0/35.6/188.0/4.6
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
무농약혼합쌀밥 소고기무국(16) 배추김치(9) 안동찜닭(5.6.13.15) 오이맛살마요무침(1.5.13) 토마토치즈스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 마늘바게트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.1/34.6/181.9/5.1	무농약흑미밥 호박두부된장찌개(5.6) 오이고추무침(5.6) 돼지불고기/상추쌈(5.6.10.13) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.5/38.0/252.4/4.9	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 두부달걀국(1.5.6) 브로콜리참깨무침(1.5) 돈마호크스테이크 볼통겉절이(9.13)(5.6.10.12.13.16) 초코등뼈미니츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.2/45.0/214.1/5.2	무농약혼합잡곡밥(5) 한우설렁탕(16) 계란장조림(1.5.6.13) 오이양파무침(13) 수제치킨까스(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 우리밀초코칩쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.4/37.9/94.5/3.9	귀리밥 돼지등뼈찌개(5.6.10) 채소계란찜(1.9) 파프리카감자채볶음(5) 파인치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.1/31.4/176.5/4.2
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
홍미밥 한우육개장(1.16) 메추리알새송이조(1.5.6.13) 청경채무침(5.6) 가자미커를렛/소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 약과마들렛(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.0/27.1/187.4/3.5	무농약혼합잡곡밥(5) 버섯전골(5.6.16) 감자조림(5.6.13) 삼치데리야끼조림(5.6.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 녹차김 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/30.5/167.0/3.4	김치볶음밥/달걀후라이(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 배추들깨된장국(5.6) 로제돈까(1.2.5.6.10.12.13) 배추겉절이(13) 비타한라봉쥬스(13) 파인애플샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.5/32.1/251.2/3.7	무농약수수밥 김치콩나물국(5.9) 브로콜리두부무침(5.6) 오리불고기(5.6.13) 해물부추전(1.5.6.17) 배추김치(9) 숙간떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/29.1/205.8/4.6	무농약흑미밥 오이지무침13 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 브로콜리어묵볶음(1.5.6.13) 크렌베리미트볼야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.8/23.5/178.8/3.9
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
귀리밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 닭봉데리야끼조림(2.5.6.12.13.15) 미역줄기볶음(5) 계란만두(1.5) 배추김치(9) 초코크로와상(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.7/34.0/241.5/5.0	무농약녹차쌀밥 어묵무국(1.5.6) 시금치프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16) 도토리묵무침(5.6.13) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 탕클뽕떡하트그(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.0/37.8/253.2/4.4	치킨카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 북어무국 사과푸딩 표고탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 청경채겉절이(9.13) 애플망고샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.3/32.4/219.6/2.8	무농약기장밥 맑은순두부찌개(5.9) 아삭콩나물무침(5) 떡볶이/김말이(1.5.6.13.16) 참쌀가루육전(1.5.10) 배추김치(9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.5/29.8/196.3/6.6	무농약혼합잡곡밥(5) 부대찌(1.2.5.6.9.10.15.16) 치커리배무침(5.6.13) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 크래미달걀말이(1.5) 배추김치(9) 유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.0/37.4/241.9/5.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/hamra>→학교소식→식생활관→급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

