



삶의 힘을 키우는 함열교육
함열교육통신

2021-10호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

-3월 영양소식-

2021년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해의 무상급식비는 유치원 2,600원, 초등학교 2,800원입니다.

2. 본교는 2018년부터 용성초등학교와 공동조리를 실시하고 있습니다.

3. 본교는 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경 쌀**을 사용하고 있고, **친환경 식재료비 지원**을 받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

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

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



표준염도 측정후 첨가 줄여 나가도록 노력

- 국,찌개: 염도(0.6이하)조정
- 무침: 0.45 이하
- 조림: 0.7이하

6. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

7. 안전한 학교급식운영을 위해 급식전 손소독과 학년별 시차를 두어 배식을 진행하고 급식시 지그재그 형태 앉기로 거리두기를 실시하고 있습니다.

8. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **알레르기 유발식품표시제를 실시**하고 있습니다. 특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 섭취 시 주의하여주시기 바랍니다.

식생활관(영양상담실)



빈그릇운동(수다날)-가정에서 함께!

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하면 좋을 듯 합니다. 가정에서도 관심 부탁드립니다.

일주일에 하루
잔반 'ZERO'
함께 실천해 봅시다!



매주 수요일은
음식물쓰레기 없는 날

'빈그릇 운동'



1. 자신의 식사량을 미리 잘 생각합니다.
2. 먹을 만큼의 양만 받아옵니다.
3. 가져온 음식을 남기지 않고 먹습니다.
4. 잘 안 먹을 음식도 함부로 버리지 않습니다.
5. 담임선생님께 빈그릇을 확인 합니다.

"나는 음식을 남기지 않겠습니다."

2021. 3. 2.

함열초등학교장

	3/2 Tue	3/3 Wed 수다날	3/4 Thu	3/5 Fri
	친환경활기장밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 허브치킨 찰스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.13.) 치즈케익(스틱)(1.2.5.6.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.3/31.4/96.8/3.2	짜장밥(2.5.6.10.18.) 계란국(1.5.) 관소새우(1.5.6.9.12.13.18.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(사과)(2.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/22.1/208.7/4.4	친환경활보리밥 감자두부된장국(5.6.18.) 돼지갈비떡찜 (5.6.9.10.13.18.) 오징어숙회(5.6.13.17.) 취나물볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/38.6/137.9/5.6	친환경차조밥 부대찌개(떡)(2.5.6.9.10.13.15.18.) 안동찜닭(5.6.15.) 도라지볶음(5.13.) 열무김치(9.13.) 바나나 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.2/29.2/87.7/2.5
3/8 Mon	3/9 Tue	3/10 Wed 수다날	3/11 Thu	3/12 Fri
친환경활보리밥 수삼닭뚫국(5.13.15.) 돼지김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 팽이두부조림(5.) 깍두기(9.13.) 한라봉감귤주스(13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.4/34/102.2/3.3	친환경활보리밥 울만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 고등어무조림(5.6.7.18.) 매추리알어묵조림 (1.5.6.13.16.18.) 오이브로콜리초무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 510/30.4/185.4/6.9	콩나물밥+달래양념 (5.6.13.16.18.) 팽이버섯미소된장국 (5.6.13.18.) 오이무침(5.9.13.) 수제탕수육(소스) (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 요플레(딸기)/2. 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/30.9/246.8/2.9	친환경차조밥 동태찌개(5.9.13.) 브로콜리비엔나볶음 (2.6.10.12.13.15.) 견과류멸치조림(9.13.) 참치김치전(1.5.6.9.13.18.) 열무김치(9.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/37/399.9/4.4	친환경활기장밥 순두부찌개(1.5.9.13.) 수제돈가스(소스) (1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 어린잎샐러드(큐브치즈) (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 천혜향 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.9/30.9/175.2/3
3/15 Mon	3/16 Tue	3/17 Wed 수다날	3/18 Thu	3/19 Fri
친환경활보리밥 소고기뚫국(1.13.16.) 닭봉데리아끼소스 (2.5.6.12.13.15.) 골뱅이줄면(5.6.13.18.) 콩조림(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/37.4/158.1/5.8	친환경차조밥 등뼈감자탕(5.10.13.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 시금치무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/31.7/184.8/3.6	비빔밥(약고추장) (5.6.9.10.13.) 배추버섯된장국(5.6.18.) 치킨텐더(1.5.6.15.18.) 꼬들단무지무침13. 배추김치(9.13.) 요거타임(2.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.7/25.7/192.9/3.2	친환경활기장밥 낙지연포탕(5.13.18.) 순살닭갈비(5.6.15.) 연근조림(5.6.13.) 숙주미나리무침(5.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 531.4/37.3/150.6/4.5	친환경찰흑미밥 열무된장국(5.6.18.) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) 애호박느타리볶음(5.) 총각김치(9.13.) 과일샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.16.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.1/27.4/159.2/4.8
3/22 Mon	3/23 Tue	3/24 Wed 수다날	3/25 Thu	3/26 Fri
친환경차조밥 애호박고추장찌개(5.6.10.13.18.) 고등어엿장조림(5.6.7.12.13.) 돈육계란장조림(1.5.6.10.13.18.) 총각김치(9.13.) 수제고르곤졸라또피아 (1.2.5.6.10.12.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.9/49.9/382.9/4.4	친환경활보리밥 오징어뚫국(9.13.17.) 수육(5.6.10.13.18.) 우영어묵조림(1.5.6.12.) 양배추찜&자율(5.6.) 깻잎김치(5.9.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 486.4/42.7/161.6/3.2	카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 계란국(1.5.) 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 말기 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.6/20.2/156.8/5.2	친환경찰흑미밥 육개장(1.5.6.10.13.16.18.) 오징어볶음(5.13.17.) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 청경채볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/37.5/104/3.2	친환경활보리밥 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18.) 치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 브로콜리새송이볶음(5.) 봉동겉절이(9.13.) 꿀떡(5.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.5/29.6/359.8/4.5
3/29 Mon	3/30 Tue	3/31 Wed 수다날	◇ 함열초등학교 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/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 낙지, 주꾸미, 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 해당 월 사용 안함	
친환경찰흑미밥 우동국(1.5.6.7.9.13.17.18.) 단호박애콩닭볶음(5.15.) 도토리묵야채무침(5.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(사과)(2.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.4/25.7/172.2/2.6	친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개 (5.9.10.13.18.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 콩나물무침(5.6.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 김구이(13.) 열무김치(9.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.5/32/210.2/4.1	취나물밥(간장양념)(5.13.) 근대된장국(5.6.13.18.) 어린잎샐러드(오리엔탈) (5.6.12.13.) 치즈돈가스(소스) (1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 567/22.2/298.8/4.5		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.hamyol.es.kr>/소식마당/급식소식/게시판

◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.