



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 쌀을 사용하고 있고, 친환경 식재료비 지원을 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 점차 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 실시하고 있습니다.

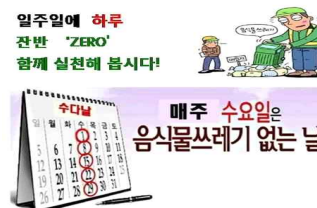
특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 섭취 시 주의하여주시기 바랍니다.

식생활관(영양상담실)



빈그릇운동(수다날)-가정에서 함께!

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



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.) 관쇼새우(1.5.6.9.12.13.18.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 웃당요구르트(사과)(2.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/22.1/208.7/4.4	친환경찰보리밥 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
친환경찰보리밥 수삼닭뿔국(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	친환경찰보리밥 물만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 고등어무조림(5.6.7.18.) 메추리알어묵조림 (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.) 어린이샐러드(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
친환경찰보리밥 소고기뭇국(1.13.16.) 닭봉데리아끼소스 (2.5.6.12.13.15.) 굴뱅이쫄면(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 등불감자탕(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.) 수제고른곤잘라또띠아 (1.2.5.6.10.12.13.) 보리차 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.9/49.9/382.9/4.4	친환경찰보리밥 오징어뽕국(9.13.17.) 수육(5.6.10.13.18.) 우엉어묵조림(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	친환경찰보리밥 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	
친환경찰현미밥 우동국(1.5.6.7.9.13.17.18.) 단호박매콤닭볶음(5.15.) 도토리묵야채무침(5.) 배추김치(9.13.) 웃당요구르트(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.) 어린이샐러드(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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳쫄면

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