



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2021-35호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

-3월 영양소식-

2022년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해의 무상급식비는 유치원 2,800원, 초등학교 3,000원입니다.
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.

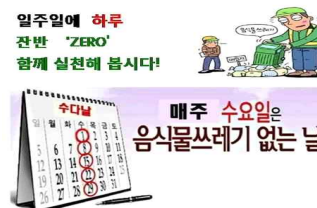
특정식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하시어 섭취 시 주의하여주시기 바랍니다.

식생활관(영양상담실)



빈그릇운동(수다날)-가정에서 함께!

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



2022. 3. 15.

함열초등학교장

◇ 한일초등학교 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, 조피 불락 해당 월 사용 안함		3/2 Wed 수다날 친환경찰보리밥- 쇠고기미역국-(5.6.16.18.) 돼지갈비떡찜-(5.6.9.10.13.18.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 우리밀 쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/28.1/114.3/3	3/3 Thu 친환경찰현미밥- 아욱된장국-(5.6.13.18.) 안동찜닭(5.6.15.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 브로콜리새송이볶음(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.5/34.9/223.2/3.4	3/4 Fri 친환경차조밥- 황태채콩나물국-(5.6.13.18) 졸면채소무침-(5.6.13.) 순살간장치킨(초)(1.5.6.10.13.15.18.) 김구이-(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.4/33.3/163/5.2
3/7 Mon 친환경차수수밥 감자두부된장국-(5.6.18.) 상추겉절이- 제육불고기(5.6.10.13.16.18. 배추김치(9.13.) 딸기- * 에너지/단백질/칼슘/철 430.7/25.9/79/3.2	3/7 Tue 김밥볶음밥-(1.2.6.10.13.) 팽이버섯미소된장국(5.6.13.18.) 떡볶이-(1.5.6.13.16.) 오징어링튀김(1.5.6.17.) 배추김치(9.13.) 우당요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716/28.7/199.4/2.9	3/9 Wed 대통령선거일	3/10 Thu 친환경찰흑미밥- 떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 사각어묵볶음(1.5.6.12.) 참나물무침-(5.6.13.18.) 고등어구이-(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598/30.5/168.3/6.3	3/11 Fri 친환경차수수밥 수삼닭국-(13.15.) 시금치무침- 도토리묵야채무침(5.) 오징어볶음(5.13.17.) 깍두기(초)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.3/38.7/192.9/3.4
3/14 Mon 친환경잡곡밥(5.) 감자수제비국-(5.6.13.18.) 매콤닭볶음-(15.) 콩나물무침(5.6.) 깍두기(초)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 454.3/26.5/182.1/4	3/15 Tue 친환경차조밥- 우동국(1.5.6.7.9.13.17.18) 굴뱅이참나물사과무침-(5.6.13.18.) 새우튀김-(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.) 요플레(딸기)/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609/18.5/263.1/3.3	3/16 Wed 수다날 카레라이스(단호박)-(2.5.6.10.13.16.) 계란국(초)(1.) 단무지무침(초) 돈육강정(1.2.4.6.10.12.13. 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.9/31.1/121.5/2.9	3/17 Thu 친환경차조밥- 참치김치찌개(5.9.13.18.) 돈육메추리알장조림(초)(1.5.6.10.13.18.) 숙주나물(자) 생선커를릿-(1.4.5.6.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.6/34.9/166.2/4.7	3/18 Fri 친환경찰기장밥- 꽃게탕(8.9.13.17.) 도토리묵김치무침(5.9.13.) 감자채볶음- 치즈떡갈비-(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(초)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.8/28.7/326.1/3.6
3/21 Mon 친환경찰보리밥- 육개장-(1.5.6.10.13.16.18.) 고추&오이된장무침(5.6.18.) 고구마맛탕-(5.) 삼치구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.1/26/71.1/2.8	3/22 Tue 친환경찰보리밥- 오징어묵국-(9.13.17.) 수육(5.6.10.13.18.) 깻잎장아찌(초)(13.18.) 애호박는타리볶음- 배추겉절이-(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.4/41.4/156.6/3.7	3/23 Wed 수다날 햄야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 김치콩나물국(5.9.13.) 크림떡볶이(2.5.10.13.) 꼬들단무지무침 닭봉구이(2.5.6.12.13.15.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619/30.5/111.9/2.3	3/24 Thu 친환경잡곡밥(5.) 등뼈감자탕-(5.10.13.) 브로콜리비엔나볶음(2.6.10.12.13.15.) 도라지볶음(13.) 깍두기(초)(9.13.) 천혜향- * 에너지/단백질/칼슘/철 501.2/25.4/128.4/2.1	3/25 Fri 친환경찰보리밥- 얼큰두부묵국-(5.) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12.13.) 매콤콩나물무침(5.6.) 수제돈가스(소스) (1.2.4.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.1/29.7/163.3/2.9
3/28 Mon 친환경찰보리밥- 낙지연포탕(13.18.) 매운돼지갈비감자찜-(5.6.9.10.13.18.) 건고사리볶음(13.) 두부조림(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.3/34.5/165.9/4.6	3/29 Tue 친환경찰흑미밥- 잔치국수-(1.5.6.13.) 청경채무침(13.) 어니언치킨-(양파선택)(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 우당요구르트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.4/28.2/286.5/2.6	3/30 Wed 수다날 콩나물밥+달래양념(5.6.13.16.18.) 복어묵국(13.) 울외장장아찌-(13) 수제 탕수육(소스)-(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 바람떡(익산/초)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.9/32.2/156.3/3.3	3/31 Thu 친환경차수수밥 아욱된장국-(5.6.13.18.) 오이무침 토마토스파게티(건)-(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 허브치킨 찰스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.5/33.9/257.8/4.5	

◇ 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) ⑳잣

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