



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 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."

2022. 3. 15.

함열초등학교장

◇ 항열초등학교 학교급식재료 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, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피 불량 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- 제육볼고기(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.) 오징어튀김(1.5.6.17.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(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) 돈육양정(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) 생선커피릿-(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.) 애호박나리볶음- 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.) 등뼈갈라탕-(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.) 웃담요구르트(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 땅수육(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.