



# 삶의 힘을 키우는 함열교육

## 함열교육통신

2023- 213호  
발행처 : 함열초등학교  
문의 : 861-0225



### 2024년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 무상급식비는 **유치원 3,500원, 초등학교 3,700원**입니다.
2. 본교는 2018년부터 용성초등학교와 공동조리를 실시하고 있습니다.
3. 본교는 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경 쌀**을 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.



포도염도 측정후 점차 줄여나가고도 노력

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

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

7. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 **알레르기 유발식품표시제**를 실시하고 있습니다.

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

8. 안전한 학교급식운영을 위해 급식전 손소독과 질서지도 및 각종 전염병 차단을 위해 최선을 다하고 있습니다.

### 빈그릇운동(수다날) -가정에서 함께!

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

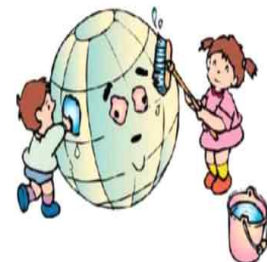
일주일에 하루

잔반 'ZERO'

함께 실천해 봅시다!



### '빈그릇 운동'



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

"나는 음식을 남기지 않겠습니다."



## 수다날

요일은 먹는



### 식생활관(영양상담실)





## 3월 학교급식 식단 안내



3/4 <b>Mon</b>	3/5 <b>Tue</b>	3/6 <b>Wed</b> 수다날	3/7 <b>Thu</b>	3/8 <b>Fri</b>
친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 비엔나소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 애기배추나물 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 축하설기떡 *에너지/단백질/칼슘/철 640.0/30.6/217.0/2.6	친환경홍미밥 청국장찌개(5.6.9.16) 돼지고기수육(5.6.10) 상추&쌈장(5.6.13) 고사리들깨볶음 봄동배추겉절이(9) 존득고기만두찜(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/31.0/180.8/4.6	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 콩나물국(5.6.9) 단무지 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 유산균포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/24.5/177.3/2.3	친환경보리밥 아욱된장국(5.6.9) 오리고추된장무침(5.6) 당면잡채(1.5.6.8.10.13) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.3/24.7/250.8/3.4	친환경흑미밥 한우육개장(5.6.9.16) 오징어브로콜리초장(5.6.13.17) 미역줄기볶음(5) 순살후라이드치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) 밀감푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 648.7/31.5/189.5/3.1
3/11 <b>Mon</b>	3/12 <b>Tue</b>	3/13 <b>Wed</b> 수다날	3/14 <b>Thu</b>	3/15 <b>Fri</b>
친환경현미밥 감자팽이된장국(5.6.9) 근대된장무침(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/23.7/243.1/3.1	친환경홍미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.17) 갯잎장아찌(5.6) 참치김치볶음(5.6.9.13) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.0/28.0/220.9/2.7	콩나물밥&간장양념장(5.6.13.16) 계란유부국(1.5.6.9) 상추숙갯절이(5.6) 돼지고기튀김(1.2.5.6.10.15.16) 무생채(9) 애플망고쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/19.9/186.2/3.0	친환경보리밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 참나물무침(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15) 초코쿠키(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/29.5/223.4/3.8	친환경통밀밥(6) 건홍합미역국(5.6.18) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 시금치나물 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 배추김치(9) 스마일감자(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 631.7/28.8/225.8/3.8
3/18 <b>Mon</b>	3/19 <b>Tue</b>	3/20 <b>Wed</b> 수다날	3/21 <b>Thu</b>	3/22 <b>Fri</b>
친환경홍미밥 냉이김치된장국(5.6.9) 견과류멸치볶음(9) 궁중떡볶이면(5.6.10) 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.9/26.8/172.9/3.4	친환경보리밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 콩나물무침(5) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 한입떡갈비&소스(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/31.2/171.4/3.1	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 복어무국(1.5.6.9) 단무지 왕새우튀김&케찹(1.5.6.9.12) 배추겉절이(9.13) 뿌로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/21.6/273.7/2.3	친환경수수밥 근대된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주미나리나물 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 꼬마약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/26.2/184.0/2.9	친환경흑미밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 도토리묵&양념장(5.6) 숯불콩불고기(1.5.6.13) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 친환경왕울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 579.5/28.0/174.7/3.4
3/25 <b>Mon</b>	3/26 <b>Tue</b>	3/27 <b>Wed</b> 수다날	3/28 <b>Thu</b>	3/29 <b>Fri</b>
친환경차조밥 얼갈이배추된장국(5.6) 연근우영조림(1.2.5.6.10.15.16) 굴뱅이야채초무침(5.6.13) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 미니김 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.0/21.8/224.7/3.2	친환경보리밥 닭곰탕(5.6.9.15) 돼지등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18) 갯잎순나물 연두부&양념장(5.6) 총각김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/30.6/237.5/3.4	베이컨볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 양송이소프(2.5.6.13.16) 닭뿔바비큐조림(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 김부각(5.6) 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/22.1/78.0/1.9	친환경흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.9.16) 메추리알양송이조림(1.5.6) 참나물무침(5.6) 탕수육&소스(5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 짜먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/28.7/213.8/3.0	친환경보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 청경채나물 하트연어까스&소스(1.2.5.6) 갯김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 553.3/27.3/238.2/2.8

### 식재료 원산지 표시

쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	배추김치:(짜개용,반찬용(배추,고추가루))	국내산(국내산)	미꾸라지,고등어,오징어,참조기,꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기가공품	국내산	콩(두부,콩국수,콩비지)	국내산(국내산)	갈치,세네갈산,명태,러시아산,낙지,베트남산 어육가공품- 수입산	

\*의무표시 대상 외 다변도 수산물 (마역,김,멸치,천일염 : 국내산)

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 갖 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다

2024. 3. 04.

함열초등학교장