



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통신

발행일 : 2024. 3. 4.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 3월 영양소식 및 식단안내



2024년 학교급식운영 안내

1. 2024년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 초등학교 **학교급식비(3,700원)**는 **무상**으로 지원 됩니다. 이중 식품비 2,880원, 운영비 410원, 인건비 410원입니다.
2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 **무농약 친환경 경쌀 및 친환경농산물(원350지원), 익산시지원(230원)**을 예산 범위 내에서 사용합니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 구성토록 하며, **나트륨 · 당류 감량화**를 실천합니다.
4. 영양교육과정으로 식품안전 및 영양, 식생활 교육 및 각종 홍보에 관한 사항을 실시합니다.
5. 사용하는 식재료의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 식단표 및 홈페이지에 내용을 제공합니다.
6. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영합니다.
7. 화학조미료는 **사용하지 않으며**, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
8. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기,오리고기(1등급), 달걀(무항생제 등급란)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
- 9.우리 학교는 매주 수요일은 다 먹는 날 ‘**수다의 날**’을 운영하여 **빈 그릇 운동** 실시하오니 가정에서도 많은 지도 부탁드립니다.



‘빈그릇운동’

(매주 수요일은 다 먹는날) - 가정에서도 함께!

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



사이버‘영양상담실’ 운영

학생들의 궁금증과 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 **사이버 ‘영양상담실’**을 운영예정입니다.

허약·소아비만·**특이체질(알레르기)**등 영양문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 홈페이지 또는 식생활교육관에 문의하여 주세요.

(<http://www.hanbeol.es.kr>)→알림마당→급식소식→**영양상담실**



올바른 손씻기 실천

손 씻기만 잘해도 식중독의 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있습니다. 1830 손 씻기 운동(하루에 8번 이상 30초 동안 손씻기)을 실천하여 식중독을 예방합니다.

1단계



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.

2단계



손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.

3단계



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.

4단계



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.

5단계



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.

6단계



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

3월 학교급식 식단 안내

알레르기 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두
⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

식재료 원산지 정보

○ 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용)
○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용)
○ 쇠고기 : 국내산 한우 ○두부/가공품: 대두(국내산)
○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기 : 국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산
○ 식육가공품 -돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
○ 꽃게,고등어,삼치,오징어,낙지,주꾸미,전복 : 국내산
○ 명태, 코다리, 러시아산 ○ 오징어가공품(진마채): 페루산
○ 참치/가공품: 원양산
○ 양고기,마꾸라지,납치,조피볼락,참돔,뽕장어,참조기,우렁챙이,방어,부새: 사용안함

3/4	3/5	3/6 (수다날)	3/7	3/8
친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 시금치무침(5.) 감자채볶음(5) 순살닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 쿠기앤쿠림치즈케익(스틱)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/29.2/105.8/2.6	친환경찰현미밥 근대된장국(5.6) 돼지갈비떡집(5.6.10.13) 콩나물무침(5.6) 두부조림(5.6) 봉동겉절이(5.6.9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/32.1/218.4/3.4	카레라이스(단호박)(2.5.6.10.12.13.16.18) 순두부계란국(1.5.6) 왕만두(1.5.6.15) 감오징어두름초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 친환경 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/21.5/174.2/11.3	친환경차조밥 아귀순살매운탕(5.6.18) 양배추채썰러드(마요+케첩)(1.5.12) 견과류멸치조림(5.6.9.13.14.19) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과쥬스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.8/29.1/145.0/3.1	친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 취나물무침(5.) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 고등어구이(5.6.7) 총각김치(9) 웃담요구르트(말기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/27.5/187.4/4.0
3/11	3/12	3/13 (수다날)	3/14	3/15
친환경찰현미밥- 청국장찌개(5.9.16) 수육(5.6.10) 모듬쌈&쌈장(5.6) 오징어무말랭이무침(5.6.13.17) 총각김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/35.5/173.6/3.5	친환경차조밥 새알송심이한우만둣국(1.5.6.16.17) 돼지갈비볶음(5.6.9.10) 브로콜리새송이볶음(5) 두부부침(5) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 477.3/23.6/168.9/2.7	콩나물밥+달래양념(5.6.16) 근대된장국(5.6) 애호박느타리볶음(5.9) 닭봉데리아끼소스(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 웃담요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.6/30.3/277.4/3.2	친환경찰기장밥 낙지연포탕(5.6.18) 계란찜(1.2) 청경채무침(5.6.9.13) 오리불고기(고구마)(5.6) 배추김치(9) 우리밀초코쿠키(로컬)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.3/25.8/172.7/4.0	친환경차수수밥 소고기묵국(1.5.6.16) 콩조림(5.6) 참치김치전(5.6.9) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) 친환경 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.4/26.6/79.7/2.6
3/18	3/19	3/20 (수다날)	3/21	3/22
친환경차조밥 꼬지머국(1.5.6) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.13) 오이무침(5.6.9.13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/31.4/179.1/3.7	친환경서리태밥(5) 시금치된장국(5.6) 매운돼지갈비감자찜(5.6.10.13) 도라지볶음(5.13) 잡채김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 친환경 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/27.5/168.3/7.6	비빔밥(소고기약고추장)(5.6.13.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 꼬들단무지무침 용가리치킨&머스타드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 유기농포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/18.2/129.0/2.0	친환경차수수밥 동태찌개(5.6.9) 숙주나물(5.) 쫄면채소무침(5.6.12.13) 비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 블루베리 요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.9/30.8/267.4/2.7	친환경찰기장밥 등뼈장자탕(5.6.10.13) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 견과류멸치조림(5.6.9.13.14.19) 흑임자죽(13) 깍두기(9) 친환경 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.5/24.7/190.2/2.2
3/25	3/26	3/27 (수다날)	3/28	3/29
친환경찰기장밥- 수삼닭묵국(5.15) 모듬쌈 제육불고기(5.6.10.13) 묵버섯볶음(5.6.9) 배추김치(9) 배추스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.5/26.7/83.8/2.2	친환경울무밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16) 굴뱅이참나물사과무침(5.13) 도토리묵야채무침(5.) 관동코다리강정(5.6.12.13) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.7/41.2/236.5/3.0	짜장밥(5.6.10.13.16) 황태채콩나물국(5.6) 사과오이초무침(5.6.9.13) 수제탕수육(간장소스)(5.6.10.13) 배추김치(9) 친환경 말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/26.5/148.0/2.1	친환경찰흑미밥 멸치육수떡국(1.5.6) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13) 깻잎장아찌(5.) 팽이두부조림(5.6) 배추김치(9) 감굴칼슘젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/29.2/170.7/3.1	친환경차조밥 소고기표고버섯국(5.6.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 깻잎사리들깨무침(5.) 고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/30.5/69.8/3.3

- ◇ 학교급식은 자라나는 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 교육의 일환으로 실시됩니다.
- ◇ 영양량 표시 정보 및 식재료 원산지 정보 안내 : (<http://www.hanbeol.es.kr>) : 알림마당>급식소식
- ◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.