



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통신

발행일 : 2023. 3. 2.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 3월 영양소식 및 식단안내



2023년 학교급식운영 안내

1. 2023년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 초등학교 **학교급식비(3,700원)**는 **무상**으로 지원 됩니다. 이중 식품비 2,850원, 운영비 400원, 인건비 450원입니다.
2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 **무농약 친환경 경쌀 및 친환경농산물(원350지원), 익산시지원(210원)**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.



3월 학교급식 식단 안내

				3/2	3/3																						
<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기(가공품)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭,오리고기(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추,고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어,오징어,아귀,꽃게</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>갈치(가공품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>명태(가공품)</td><td>러시아</td></tr><tr><td>다랑어(가공품)</td><td>원양산</td></tr><tr><td>콩(두부류,콩비지)</td><td>국내산</td></tr></table>		쌀	국내산	소고기(가공품)	국내산 한우	돼지고기(가공품)	국내산	닭,오리고기(가공품)	국내산	배추김치(배추,고춧가루)	국내산	고등어,오징어,아귀,꽃게	국내산	낙지(가공품)	국내산	갈치(가공품)	국내산	명태(가공품)	러시아	다랑어(가공품)	원양산	콩(두부류,콩비지)	국내산	<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자</div>		삼일절 친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 부추무침(5.6.13.) 순살달걀비(5.6.13.15.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.) 치즈케익(스틱)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545/28.3/75.6/3.1	친환경찰현미밥 멸치육수떡국(1.5.6.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.6.) 비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 봉동굴절이(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/38.4/194.5/3.9
쌀	국내산																										
소고기(가공품)	국내산 한우																										
돼지고기(가공품)	국내산																										
닭,오리고기(가공품)	국내산																										
배추김치(배추,고춧가루)	국내산																										
고등어,오징어,아귀,꽃게	국내산																										
낙지(가공품)	국내산																										
갈치(가공품)	국내산																										
명태(가공품)	러시아																										
다랑어(가공품)	원양산																										
콩(두부류,콩비지)	국내산																										
3/6	3/7	3/8 (수다날)	3/9	3/10																							
친환경잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.) 콩조림(5.6.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 골뱅이쫄면(5.6.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 488.5/27/190.8/4.9	친환경을무밥 들깨육개장(1.5.13.16.) 들나물오이무침(5.6.13.) 오징어돈육볶음(5.6.10.17.) 잡채김말이튀김(1.5.6.16.) 배추김치(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.4/28.6/119.1/7.9	카레라이스(단호박)(2.5.6.10.12.13.16.18.) 순두부계란국(1.5.6.) 왕만두(1.5.6.15.) 시금치무침(5.) 배추김치(9.) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.2/19.4/159.4/9.6	친환경차조밥 황태채콩나물국(5.6.) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12.) 견과류멸치조림(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 포도워터젤리-로컬 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/24.3/169.8/2.5	친환경찰기장밥 수삼닭뚫국(5.15.) 고등어구이(5.6.7.) 애호박느타리볶음(5.9.) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 총각김치(9.) 상하목장요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/27.5/99.6/3.2																							
3/13	3/14	3/15 (수다날)	3/16	3/17																							
친환경찰현미밥 청국장찌개(5.9.16.) 수육(5.6.10.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 오징어무말랭이무침(5.6.13.17.) 석박지(9.) 바람떡(익산) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.8/33.3/154.7/4.4	친환경차조밥 새알송이만둣국(1.5.6.17.) 돼지김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 브로콜리새송이볶음(5.) 두부부침(4.5.) 총각김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 422.7/18.2/165.6/2.9	한우불고기덮밥(5.6.13.16.) 근대된장국(5.6.) 청참외장아찌 새우튀김&허니머스터드소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.2/27.3/222.3/6.6	친환경찰기장밥 애호박고추장찌개(5.6.10.) 오징어링튀김&타르타르소스(1.5.6.17.) 갯잎장아찌(5.13.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.7/23.4/159.9/2.9	친환경차수수밥 소고기뚫국(1.5.13.16.) 표고버섯볶음(5.6.) 참치김치전(1.5.6.9.13.18.) 삼치구이(2.5.6.13.16.) 깍두기(9.13.) 웃담요구르트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.5/27.8/189.9/3.3																							
3/20	3/21	3/22 (수다날)	3/23	3/24																							
친환경차조밥 꼬치어묵국(1.5.6.) 허브치킨 찰스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.) 오이무침(5.6.) 고구마맛탕(5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/29.7/170.4/3.9	친환경서리태밥(5.) 배추버섯된장국(5.6.18.) 연근조림(5.6.13.) 매운돼지갈비감자찜(5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 갯잎찜(5.6.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.8/28.6/176/4.1	비빔밥(소고기약고추장)(5.6.10.13.16.) 팽이버섯미소된장국(5.6.) 용가리치킨&머스터드(1.2.5.6.13.15.) 울외장아찌(13.) 배추김치(9.) 감귤&망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/21.6/132.4/2.4	친환경차수수밥 동태찌개(5.9.13.) 닭봉데리야끼소스(2.5.6.12.13.15.) 잡채(돈육)(5.8.10.) 숙주나물(5.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.3/33.3/242.9/3.3	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 파프리카(스틱)&쌈장(5.6.) 깍두기(9.) 사과쥬스-로컬(13.) 단호박죽(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582/22.7/80.5/3.1																							
3/27	3/28	3/29 (수다날)	3/30	3/31																							
친환경찰기장밥 열무된장국(5.6.) 오리훈제(머스타드)(1.5.13.) 부추무침(5.6.13.) 해물우동(5.6.9.13.17.18.) 무쌈(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.7/29.3/189.7/4.9	친환경을무밥 부대찌개(떡)(2.5.6.9.10.13.15.18.) 간풍고다리강정(5.6.12.13.) 계란찜(1.2.5.) 참나물무침(5.13.) 깍두기(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.8/26.4/158/4	짜장밥(2.5.6.10.18.) 콩나물국(5.6.13.18.) 수제탕수육(간장소스)(5.6.10.12.13.) 오이두릅초무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.3/26.1/142.9/3	친환경찰흑미밥 얼큰두부뚫국(5.9.) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13.) 고추&오이된장무침(5.6.) 실파수제산적(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 배주스(로컬)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.9/29.4/144.9/4	친환경차조밥 소고기표고버섯국(5.6.16.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.) 볶음김치(5.9.) 총각김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.9/30/89.8/3.6																							

◇ 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.