



사랑과 꿈을 키우는  
즐거운 학교

# 한 벌 교육 통신

발행일 : 2025. 3. 4.

발 행 : 익산한벌초등학교

## 제 목 : 3월 영양소식 및 식단안내



### 2025년 학교급식운영 안내

1. 2025년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 초등학교 **학교급식비(3,520원)**는 **무상**으로 지원 됩니다. 이중 식품비 3,110원, 운영비 410원입니다.
2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 유기농 **친환경 쌀 및 친환경농산물(원350지원), 익산시지원(240원)**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 예방합시다.

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 손등 밑을 깨끗하게 합니다.

## 3월 학교급식 식단 안내

	3/4	3/5 (수다날)	3/6	3/7
<b>대체휴일</b>	친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.16) 시금치무침(5.6.) 감자채볶음(5) 순살닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 511.1/27.4/81.8/2.7	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 순두부계란국(1.5.6) 오징어초무침(5.6.13.17) 닭봉데리야끼소스(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.2/33.8/167.9/2.7	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.9) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5.6) 팽이두부조림(5.6) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/37.2/210.9/4.1	친환경찰기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 건취나물무침(5.6.) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 순살갈비치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.5/27.1/213.1/4.1
3/10	3/11	3/12 (수다날)	3/13	3/14
친환경찰현미밥 청국장찌개(5.9.16) 수육(5.6.10) 텃가락무침(5.6.12.13) 모듬쌈&쌈장(5.6) 총각김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/34.1/262.4/5.4	친환경차조밥 새알송심이한우만둣국(1.5.6.16.17) 돼지감자볶음(5.6.9.10) 브로콜리새송이버섯볶음(5) 두부부침(5) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.6/27.2/193.9/3.2	콩나물밥+달래양념(5.6.16) 감자두부된장국(5.6.9.18) 애호박느타리볶음(5.6.9) 닭봉바베큐구이(6.12.13.15) 배추김치(9) 요플레(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/31.2/206.0/2.9	친환경찰기장밥 낙지연포탕(5.6.18) 계란찜(1.2) 청경채무침(5.6.13) 오리불고기(고구마)(5.6) 배추김치(9) 우리밀초코쿠키(로컬)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/28.1/193.5/4.5	친환경차수수밥 소고기뭇국(1.5.6.16) 연근조림(5.6.13) 참치김치전(5.6.9) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.5/26.8/70.9/2.2
3/17	3/18	3/19 (수다날)	3/20	3/21
친환경차조밥 꼬지어묵국(1.5.6) 오리훈제(머스터드)(1.2.5.6.13) 오이무침(5.6.13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.6/29.1/193.3/2.0	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6.18) 모듬쌈 제육불고기(5.6.10.13) 잡채김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.0/25.8/160.8/8.2	비빔밥(소고기약고추장)(5.6.13.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 고들단무지무침 주꾸미채소초무침(5.6.13) 용가리치킨&머스터드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.8/22.2/151.4/2.5	친환경차수수밥 동태찌개(5.6.9) 숙주나물(5.6.) 비엔나메추리알볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 스틱돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 블루베리 요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.3/33.6/289.5/3.2	친환경찰기장밥 등뼈갈자탕(5.6.10.13) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 잡채(돈육)(10) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.1/25.2/97.5/2.8
3/24	3/25	3/26 (수다날)	3/27	3/28
친환경찰기장밥 수삼닭뭇국(5.6.15) 무쌈 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 묵버섯볶음(5.6.9) 배추김치(9) 옥수수하도그(옥수수크림소스)(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/33.6/157.2/2.5	친환경율무밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16) 굴뱅이참나물사과무침(5.13) 도토리묵야채무침(5.6.) 간풍고다리강정(5.6.12.13) 깍두기(9) 미니메이플피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.3/49.1/272.7/4.7	짜장밥(5.6.10.13.16) 황태채콩나물국(5.6) 사과오이초무침(5.6.13) 수제량수육(간장소스)(5.6.10.13) 배추김치(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.7/28.4/169.8/2.8	친환경찰흑미밥 들깨육개장(1.5.6.13.16) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13) 갯잎장아찌(5.6.) 배추김치(9) 과일맛샐러드(1.2.5.6.8.12.18) 마카다미아 쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.0/28.6/155.1/2.7	친환경차조밥 소고기표고버섯국(5.6.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 견고사리들깨무침(5.6.) 자반고등어찜(5.6.7) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/30.9/81.4/3.1
3/31	알레르기 표시		식재료 원산지 정보	
친환경차조밥 아귀순살매운탕(5.6.18) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12) 견과류멸치조림-(5.6.9.13) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.5/32.0/166.0/3.7	<b>알레르기 표시</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣		<b>식재료 원산지 정보</b> ○ 쌀 및 잡곡(도내산 유기농쌀 및 친환경잡곡사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루) - 국내산 재료100% ○ 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-국내산(유정란) ○ 식육가공품- 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 소고기 : 국내산 ○ 아귀, 고등어, 오징어, 주꾸미, 낙지, 전복: 국내산 ○ 갈치, 꽃게 - 국내산 ○ 진미채/페루산, 참치가공품/원양산 ○ 새우살/베트남산, 동태, 코다리(러시아 및 미국) ○ 두부 및 콩가공식품 - 대두(국내산) ○ 양고기, 미꾸라지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 참조기, 우렁쉥이, 방어, 부세: 사용안함	

◇ 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.