



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

3 월 영 양 소 식 지 안 내

교 장 : 김옥빈
교 감 : 임병민
담당자 : 이승희

★ 2021년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 2020년 급식비와 같은 **3,500원(식품비 2,920원, 운영비 290원, 인건비 290원)** 이 지원됩니다.

(친환경 및 지역가공지원금 1식 499원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경

쌀과 친환경 현미 15~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경농산물 30% 이상 사용**

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 칼슘*철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도

0.6~0.8%(국), 0.6~1.0%(찌개) 유지,국없는날 운영

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교급식 운영 과정]



☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]

3월 학교급식 식단 안내



3/1 Mon 삼일절	3/2 Tue	3/3 Wed 수다날	3/4 Thu	3/5 Fri
	칠색보리밥 냉이김치국(9.13.) 건과멸치조림 (4.5.6.13.14.18.) 한방돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.8/34.8/159.8/4.7	훈제삼겹마요덮밥 (1.5.6.10.13.18.) 근대된장국(5.6.) 툇두부무침(5.6.18.) 봉동겉절이(담금)(9.13.) 꿀배음료(2.5.13.) 울외장아찌(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.8/29.1/119.6/3.2	혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(1.5.10.13.) 우영채조림(5.6.13.) 시금치고추장무침(5.6.) 숯불오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 피칸파이 (1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.5/37.8/156.8/6.5	밥(소량) 로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 세발나물초무침 (5.6.13.18.) 연어스테이크&사과마요소 스(1.5.13.) 깍두기(9.13.) 발효요구르트(2.) 감자크림스프 (2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/29.2/185.7/2.5
3/8 Mon	3/9 Tue	3/10 Wed 수다날	3/11 Thu	3/12 Fri
현미찰쌀밥(5.6.) 얼큰꽃게탕(5.6.8.13.) 청포묵김가루무침 (1.3.5.6.13.18.) 새송이버섯볶음 (1.5.6.13.16.) 갈비치킨(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/33.7/100/3.6	찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 애너타리부추무침 (5.6.13.) 연근샐러드(1.5.13.) 구운등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.6/25.9/169.4/3.1	밥(소량) 짜장면 (1.2.5.6.10.13.18.) 곶돌단무지무침 꿔바로우모듬탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(담금)(9.13.) 수제요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.7/21.6/252.6/7.9	차수수밥 맑은아귀탕(5.) 메추리알둔육장조림 (1.5.6.10.13.) 상추치커리겉절이(5.6.) 해물파전 (1.4.5.6.8.9.13.16.17.) 깍두기(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/30.7/108.7/4.9	차조밥 뜨덕이만두국(1.5.6.10.) 우동볶음(5.6.9.13.) 코다리무조림(13.) 가지양념찜(5.6.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.1/31.8/120.9/4.6
3/15 Mon	3/16 Tue	3/17 Wed 생일밥상	3/18 Thu	3/19 Fri
찰보리밥 얼큰오징어바지락국(17.18.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 두부지짐(5.6.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 생크림오믈렛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.7/35.5/171.1/5.6	구리찰밥 계란파국(1.) 봉나물겉절이(13.) 느타리아호박볶음 돈육구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/37.1/91.8/3.7	비빔밥&약고추장 (1.5.6.16.) 미역국(6.13.) 계란후라이(1.5.) 간소새우&칠리소스 (1.5.6.9.13.) 동치미김치(9.13.) 롤케이크마카롱 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.1/27.4/193.3/5.5	혼합잡곡밥(5.) 감자탕(10.13.) 오리훈제&수제레몬우삼 (1.5.13.) 오징어채조림 (5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 청경채들깨나물 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 905.2/48.3/153.7/4.6	곤드레밥/달래양념장 (5.6.13.) 얼큰콩나물국(5.) 열무된장무침(5.6.) 파닭(1.5.6.13.15.18.) 구이감&양념장 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 연두부/양념장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/37.6/164/5
3/22 Mon	3/23 Tue	3/24 Wed 수다날	3/25 Thu	3/26 Fri
오색현미찰쌀밥 얼갈이배추된장국 (5.6.13.18.) 고등어무조림(5.6.7.) 김가루살파무침(13.) 치즈계란말이(1.2.4.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/26.7/228.4/4.5	찰흑미밥 유부우동(미니) (1.5.6.9.13.) 우말랭이무침(5.6.13.) 떡볶이&감말이(1.5.6.13.16.18.) 백순대야채볶음(5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 853/20/184.7/9.3	낙지김치볶음밥 (2.5.6.13.) 숙냉이된장국(5.6.) 생선까스&타르소스 (1.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 김자반볶음(5.13.) 요플레과일샐러드(2.12.) 미니치즈(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/27.9/314.9/5.4	차수수밥 짬뽕수제비국 (5.6.10.13.17.) 연근조림(5.6.13.18.) 느타리버섯들깨탕 (1.5.6.9.13.) 장어떡강정 (2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 토마토설탕절임(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.6/39.8/277.7/6	흑미밥(소량) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 삼색묵무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 닭꼬치구이 (5.6.12.13.15.16.) 요거양양(오렌지)(2.) 리코타치즈샐러드 (2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.5/32.6/321.3/10.2
3/29 Mon	3/30 Tue	3/31 Wed 채식밥상	◇ 회현중학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!	
구리찰밥 순대국(5.6.9.10.13.) 묵은지닭찜 (5.6.9.13.15.18.) 속갓상추겉절이(5.6.) 총각김치(9.13.) 모닝빵&잼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.7/47.1/134.7/6.3	찰보리밥 연포탕(5.18.) 숙주미나리무침 꼬막살야채무침 (5.6.13.18.) 육전&애호박전 (1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/27.7/141.2/5.8	감자들깨탕(5.6.9.13.) 뽕어포조림(5.6.13.) 오이부추무침(5.6.) 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 연근부각(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627/22.9/195.5/5.5		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 - 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.