



배려 · 협력과 책임으로 함께 성장하는 행복한 교육공동체

## 3 월 영 양 소 식 지 안 내

교 장 : 허미영

교 감 : 박양규

담당자 : 윤만희



### 2025년 학교급식운영 안내

1. 2025년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 중학교 **학교급식비(4,460원)**는 **무상**으로 지원 됩니다. 이중 식품비 3,950원, 운영비 510원 입니다.

2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 **무농약 친환경 쌀 및 친환경농산물,군산우수농축산물(660원)**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 월 1회 이상 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(1등급), 달걀(무항생제, 1등급), 오리고기(1등급)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’ 및 갤러리 운영

학생들의 궁금증과 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 **갤러리**와 **사이버 ‘영양상담실’**을 운영하고 있습니다.

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

<http://heohyun.ms.kr/>→**학교소식**→**식생활관**

→**급식소리함**



### 맛있는 점심시간을 위한 **우리들의 약속**

- ▶ 학년별 정해진 순서 지키기
- ▶ 식사전 올바른 손씻기 실천
- ▶ 줄서기 할 때 끼여들기 금지
- ▶ 식사중 돌아다니지 않기 및 급식 나눠 먹지 않기



### 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.



### 급식 에티켓

다 먹은 식판은 모양 맞춰 놓기

다 먹은 숟가락 젓가락 정해진 자리에 놓기

뛰지 않기

# 3월 학교급식 식단 안내



◇ 회현중학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!

\* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)

\* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산

\* 쇠고기:국내산 한우(2등급이상)

\* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산

\* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산

\* 낙지/가공품:베트남,중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!

3/3	3/4	3/5  수다날	3/6	3/7
대체공휴일	차수수밥 쇠고기무국(5.6.16) 오리훈제부추볶음(5.6) 분모자떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 리얼초코프리첼(2.5.6) 도시락감(친) *에너지/단백질/칼슘/철 862.6/32.1/115.7/4.2	친환경현미밥(자율) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 크림스프(2.5.6.16.18) 오리엔탈소스샐러드(5.6.12.13) 닭다리튀김*(5.15) 아이스슈(쿠키앤크림)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 651.9/30.4/55.0/2.2	현미참쌀밥(5.6) 모듬햄찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 냉이된장무침(5.6) 고구마 맛탕(5.13) 배추김치(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.1/37.3/93.7/3.9	찰보리밥 콩나물김치국(5.9) 안동찜닭(5.6.13.15) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 총각김치(9) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 샤인머스켓 찰리 *에너지/단백질/칼슘/철 785.2/37.0/187.3/3.5
3/10	3/11	3/12  수다날	3/13	3/14
찰보리밥 봄동된장국(5.6) 잡채(1.5.6.10.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 쌈먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 크로플&딸기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 796.7/38.1/237.6/4.2	발아현미밥 쌀국수(5.6.15.16.18) 비엔나감자볶음(2.5.6.10.15.16) 논꽃치즈스테이크(1.2.5.6.10.12.16) 청경채들깨나물 배추김치(9) 오렌지들사랑한망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 687.9/25.2/105.8/2.8	마크니커라이스&난(2.5.6.10.13.16.18) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12) 매실소스탕수육(5.6.10.13) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 718.0/35.2/106.2/1.7	홍미참쌀밥 북어포미역국(2.5.6.9.18) 썩갠두부무침(5) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 문홍소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 친환경머핀(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 700.4/32.3/144.3/2.9	혼합잡곡밥(5) 김치떡만두국(1.2.5.6.9.10.18) 동파육(1.5.6.10) 청경채들깨나물 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.16) 깍두기(9) 아이키커(13) *에너지/단백질/칼슘/철 662.8/39.4/179.6/2.8
3/17	3/18	3/19  수다날	3/20	3/21
귀리밥 남다른등뼈감자탕(10.13) 사과소스미트볼펜네조림(1.2.5.6.10.15.16) 건파래볶음(13) 생선까스/감귤타르타르(1.5.6.13) 배추김치(9) 방울토마(12) *에너지/단백질/칼슘/철 721.0/33.3/90.2/2.5	칠색보리밥 냉이된장국(2.5.6.9.18) 봄동겉절이(13) 콩나물냉채(1.5.6.8.13) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 탄두리치킨(장각)(2.5.6.12.13.15) *에너지/단백질/칼슘/철 746.5/41.6/137.2/3.5	친환경기장밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 달걀장조림(1.5.6.10.13) 연근전(1.5.6.10) 총각김치(9) 우리밀봉어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 735.4/27.6/140.6/4.4	차수수밥 시금치된장국^(2.5.6.9.18) 미역가락국수야채무침(5.6.13) 갈치구이(5) 치즈불닭&또띠아쌈(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 788.2/38.4/191.0/2.8	짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀후라이(1.5) 꿔바로우모듬탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 딸기 반달단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 669.1/26.3/93.4/8.9
3/24	3/25	3/26  수다날	3/27	3/28
찰보리밥 얼큰콩나물국(5) 우엉어묵조림(1.5.6.13) 돼지고기수육(10) 취나물된장무침(5.6.13) 보쌈김치(완)(9) 바게트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 668.4/43.1/195.5/3.2	차수수밥 감자수제비국(1.2.5.6.9.18) 돼지A갈비찜(5.6.10.13) 숙주나물 브로콜리달걀말이(1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(9) 다시마부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 755.8/37.3/156.8/3.7	친환경현미밥-자율 잔치국수(1.5.6.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 잔멸치고추장조림(4.5.6.13) 배추김치(9) 또띠아말이(치킨텐더)(1.2.5.6.15.18) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 787.7/35.0/197.0/3.9	찰보리밥 돈육김치짜글이(9.10) 시금치나물 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 뿌링클치킨(1.2.5.6.13.15) 총각김치(9) 요구르트-월미니(2) *에너지/단백질/칼슘/철 670.9/36.4/184.6/2.2	차조밥 사골곰탕(16) 올방개참나물무침(5.6) 매운짬뽕볶음(5.6.9.13.17.18) 치파이(5.6.15) 깍두기(9) 푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 693.4/36.5/90.1/3.2

◇ 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.