



2025년 3월 영양소식 및 식단안내

★ 2025년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 무상급식을 실시하고 있습니다. 2025학년도에는 초·중·고 1식당 무상급식비 **3,700원**, **친환경우수농산물 지원금 590원**이 지원 됩니다.

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

[학교 급식용 식재료]



- ① 밥 : 국내산 유기농쌀 + 친환경 찹쌀과 그 외 다양한 잡곡 20~30%
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경농산물 80% 이상 사용** (계절, 산지 사정에 따라 변경 가능)
- ③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, **HACCP제품 사용**
- ④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭고기 1등급, 오리, 계란(무항생제, 1등급, 유정란)
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 갈치, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 **다시마, 멸치, 표고 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 한식을 기본으로 다양한 외국음식도 접할 수 있도록 하며, 기호에 맞도록 조리법 개발 및 적용
- ▷ 바른 식습관형성을 위해 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ▷ 무기질과 비타민이 풍부한 신선식재료 사용
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6% 유지
- ▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▷ 월 2회 이상 **[저탄소밥상의 날]** 운영 (육류, 수입산 식재료 최소화를 통한 건강한 식습관 형성)
- ▷ 주 1회 **[수다날] 운영**(수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[테마가 있는 학교급식 운영]

▶ 학교급식을 통한 다양한 식생활교육 및 인성교육의 실현을 위해 **[테마가 있는 학교급식]** 운영

- ▷ **생일 축하의 날 운영(매월 1회)**
→ 매월 초에 미역국 등을 식단으로 구성하여 생일을 축하
- ▷ **전통음식 체험의 날 운영(절기, 명절)**
→ 우리나라 고유의 절기 및 명절음식을 식단에 반영하여 체험하고 이해의 계기 마련
- ▷ **가래떡데이 운영(11월 11일 농업인의 날)**
→ 농업인의 날에 대한 의미를 알고, 쌀의 소중함과 함께 감사하는 마음을 갖도록 함



[학교급식 운영 과정]



[가정에서 학부모님의 역할]

- ▷ 매월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
- ▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 식습관지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



2025년 3월 학교급식 식단계획 안내



◇ 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:익산시 친환경쌀
- * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



3/31 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
유기농쌀홍미밥 쇠고기국(5.6.16) 선택]브로콜리&초고추장(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 들깨가루오리불고기(5.6) 총각김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 601.2/21.8/140.4/2.8	유기농쌀기장밥 얼갈이배추된장국(5.6.9) 매실고추장불고기(5.6.10.13) 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(6.9) 선택]방울토마토(12) 바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 658.9/34.7/373.9/2.8	자장밥(2.5.6.10.13.16) 새우호박맑은국(9.13) 숙주미나리무침 달콤오븐구이(5.6.15) 선택] 햇잎김치(13) 배추김치(6.9) 새학기&생일축하 치즈케익(1.2.5.6.10) *에너지/단백질/칼슘/철 608.1/29.5/276.9/2.3	유기농쌀녹미밥 된장찌개(5.6) 뮤즐리멸치볶음(5.6) 시금치나물 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(6.9) 우리밀우리버터 사과파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 601.4/28.1/163.4/2.3	유기농쌀홍미밥 빼앗는감자탕(5.6.10) 실곤약채소무침(5.6.13) 닭고기바베큐소스조림(5.6.12.13.15.18) 두부텐더+소스(1.2.5.6) 배추김치(6.9) 청포도주스 *에너지/단백질/칼슘/철 604.7/28.4/166.9/2.2
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
유기농쌀수수밥 돼지고기두부김치찌개(5.9.10) 근대무침(5.6) 한우한돈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(9) 물떡 선택] 오이&쌈배추(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 613.1/27.9/162.2/2.7	유기농쌀현미밥 채소숙주국 배추나물 국물떡볶이(1.5.6) 명태커틀렛+소스(1.2.5.6.13.16) 배추김치(6.9) 친환경 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 578.0/18.6/235.6/2.6	소고기볶음비빔밥(5.9.16) 아욱된장국(5.6.9) 달걀부침(1.5) 마늘버터 바삭치킨(1.2.5.6.15) 선택] 배추김치(6.9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 678.4/35.1/289.2/4.0	유기농쌀찰쌀밥 달걀두주(15) 감자조림(5.6.13) 삼색겨자냉채(1.2.5.6.13) 돼지고기커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(6.9) 딸기잼 두부도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 676.6/30.2/112.0/3.7	유기농쌀홍미밥 볼맛이 꽃 떡국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 쫄갓나물(5) 오징어김치부침(1.5.6.9.17) 총각김치(9) 사과당근주스 *에너지/단백질/칼슘/철 658.6/26.3/88.2/1.8
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
유기농쌀보리밥 햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 굴소스닭고기볶음(5.6.13.15.18) 미역줄기맛살볶음 선택] 새송이버섯구이 배추김치(6.9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 553.0/24.0/134.1/2.1	유기농쌀수수밥 한방닭곰탕(15) 선택] 상추무침(5.6.13) 사색어묵잡채(1.5.6.13) 간콩두부&새우(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(6.9) 우리밀우리쌀 땅콩쿠키(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 661.4/21.3/166.6/2.5	카레밥(2.5.6.10.12.13.16.18) 모양어묵국(1.5.6) 연두부 양념장(5.6) 유린기(2.5.6.15.18) 배추김치(6.9) 초코음료(5) 친환경 배 *에너지/단백질/칼슘/철 638.0/27.6/262.9/2.7	유기농쌀현미밥 만두김치국(5.6.9.10.15.16) 오징어실채조림(5.6.13.17) 김실파무침(5.6) 매실소스 한우불고기(5.6.13.16) 총각김치(9) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 586.5/26.8/146.3/2.9	유기농쌀녹미밥 된장찌개(5.6) 배추들깨나물(5.6) 치즈얹은닭고기매콤볶음(2.5.6.15) 배추김치(6.9) 방울종편 *에너지/단백질/칼슘/철 586.1/23.3/199.8/2.0
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
유기농쌀수수밥 모듬버섯찌개(13.16) 돼지고기파리장조림(5.6.10) 콩나물무침(5) 김치소스 두부카츠(1.2.5.6.9.12.16) 배추김치(6.9) 딸기비타민주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 615.1/27.0/112.1/2.1	유기농쌀울무밥 꽃게감자탕(5.6.8.13) 달걀찜(1.5) 로제소스떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이(1.5.6.16) 배추김치(6.9) 사과 과즙젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 644.6/20.3/182.6/6.1	비벼먹는 찜닭(2.5.6.13.15.18) 팽이버섯맑은국(5.6) 사과양배추무침(5.6) 선택]배추김치(6.9) हां도(1.2.5.6.10.12.15.18) 한라봉오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 663.9/27.4/189.0/2.0	유기농쌀기장밥 얼큰육개장(13.16) 오리훈제 간장떡볶이(5.6.13) 배추김치(6.9) 청경채사과무침 선택] 방울토마토(12) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 660.3/20.7/145.6/1.9	유기농쌀찰쌀밥 몽글순두부뜬깨탕(5.6) 수육(5.6.10.13) 쫄면무침(5.6.13) 배추김치(6.9) 요구르트100(2) 상추쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 659.7/33.4/232.3/2.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 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

나를 위해. 지구를 위해.
우리가 나서야 할 때입니다.



지구도, 건강도, 지키는 지속가능한 식사법



식물성 단백질 섭취하기

- 단백질은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만, 동물성 단백질에 의존할 경우 지방의 섭취도 늘어나게 되면서 사람의 건강까지 위협함
- 콩, 두부와 같은 식물성 단백질을 섭취함



제철음식 이용하기

- 수입식품 등은 운송, 유통 시 온실가스가 발생됨
- 되도록 자연식품을 이용하며, 직접 키워 먹기도 도움이 됨



음식물 쓰레기 줄이기

- 식사를 미리 계획하여 필요한 식재만 구입하고, 먹을 양 만큼만 조리함
- 냉장고 속의 식품 소비기한도 유의해야 함



일회용품 사용을 줄이기

- 외부에서 식사할 때 일회용 수저, 종이컵 등의 사용을 줄임
- 배달, 포장 등의 음식은 다회용기 사용