



2024년 3월 영양소식 및 식단안내

★ 2024년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식을 실시하고 있습니다. 2024학년도에는 초등생 1식당 **3,700원**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]



2024년 3월 학교급식 식단계획 안내



◇ 부송초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

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



3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
기장밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 건과래볶음(5.13) 오리불고기(5.6) 깍두기(9) 방울토마토(선택)(12) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 631.6/23.1/140.9/3.1	찹쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 숙주나물 닭고기간장볶음 (5.6.13.15) 깻잎김치(자율배식)(13) 배추김치(6.9) 새학기·생일 축하케익 (1.2.5.6.10.13) *에너지/단백질/칼슘/철 534.9/24.4/131.4/2.4	자장밥(2.5.6.10.13.16) 새우호박맑은국(9.13) 사과양배추무침(5.6) 마늘간장치킨 (5.6.13.15.16) 배추김치(6.9) 천혜향 *에너지/단백질/칼슘/철 575.0/22.3/218.9/2.3	귀리밥 만두김치국(1.5.6.9.10. 15.16.18) 건장멸치볶음(5.6) 김실파무침(5.6) 매실꿀소스한우불고기(5.6.13.16) 총각김치(9) 사과요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 587.5/27.3/243.9/3.0	녹미밥 봄향기냉이 된장찌개(5.6) 배추나물 굴소스돼지고기볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(6.9) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) 채소샐러드(요거트드레 싱)(선택)(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 630.7/26.1/155.0/3.5
3/11 Mon	3/12 지구를 지키는 저탄소 밥상	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
차수수밥 된장찌개(5.6) 미나리얼갈이초무침 (5.6.13) 멸치아몬드볶음(5.6.13) 한우깻잎불고기(5.6.16) 배추김치(6.9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 565.4/27.1/196.9/3.6	녹미밥 시래기청국장(5) 메추리알조림(1.5.6) 우리밀우동+해물볶음 (5.6.9.12.13.17.18) 총각김치(9) 친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 578.4/26.3/208.5/3.9	소고기볶음비빔밥 (9.16) 배추된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 달걀부침(1.5) 닭강정(5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(6.9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 685.4/36.7/305.8/4.3	검정쌀밥 동태무국(5.13) 연근강정(5.6.12) 단호박갈비찜 (5.6.10.13.18) 시금치나물 배추김치(6.9) 사과홍삼쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 692.2/33.7/159.5/2.5	기장밥 쇠고기숙주국 (5.6.13.16) 황포목무침(5.6) 닭고기떡볶음 (5.6.15) 배추김치(6.9) 과일+요구르트 (2.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 552.8/25.0/225.3/1.9
3/18 Mon	3/19 지구를 지키는 저탄소 밥상	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
홍미밥 떡국(1) 새우무조림(선택) (5.6.9.13) 애호박스타리볶음(5) 돼지등갈비구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(6.9) 샤인머스켓푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 595.9/20.8/162.4/2.0	보리밥 꽃게해물탕 (5.6.8.13.17) 로제소스떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 김말이(1.5.6.16) 명태살두부전(1.5.6) 배추김치(6.9) 자두쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 713.1/24.4/208.4/6.3	카레밥 (2.5.6.10.12.13.16.18) 모양어묵국(1.5.6) 애호박새송이볶음 달걀없는돼지고기커트렛 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(6.9) 딸기우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 656.4/30.2/204.5/1.9	기장밥 햄김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 미역줄기볶음 옥수수맛살무침 (1.5.6.8) 닭고기바베큐소스조림 (5.6.12.13.15.18) 총각김치(9) 블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 741.6/30.5/232.4/2.4	찰현미밥 오징어무국(5.6.13.17) 시래기지짐(선택식)(5. 6.9) 돌나물무침(5.6.13) 옥수수샐러드떡갈비구이 (1.2.5.6.13.16) 배추김치(6.9) 천혜향 *에너지/단백질/칼슘/철 536.9/19.9/164.9/2.4
3/25 Mon	3/26 지구를 지키는 저탄소 밥상	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
녹미밥 낙지배추국(13) 열같이쌈장무침(5.6.13) 치즈없는닭고기고구마볶 음(2.5.6.15) 깍두기(9) 파바오(중국식만두) (1.5.6.10.16.18) 과인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 576.3/31.0/195.5/2.0	검정쌀밥 닭죽(15) 파스타식물성미트볼 (1.2.5.6.12.13) 감오징어&브로콜리 (5.6.13.17) 숙갓땅콩나물(4) 배추김치(6.9) 방울증편 *에너지/단백질/칼슘/철 659.3/32.0/138.4/3.3	비벼먹는 찜닭 (2.5.6.13.15.18) 유부김치찌개(5.9) 북경식찜쌀탕수육 (1.2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(자율)(6.9) 청경채겉절이 사과과즙젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 712.0/28.6/219.9/1.7	보리밥 빼없는감자탕(5.6.10) 근대무침(5.6) 사색어묵잡채(1.5.6.13) 새우간장볶음 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(6.9) 친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 667.1/22.1/217.9/3.1	홍미밥 순두부찌개(달걀) (1.5.17) 한돈수육(5.6.10.13) 졸면무침(5.6.13) 배추김치(6.9) 배추겉절이(선택)(13) 사과쥬스(13) 상추쌈 / 쌈배추(자율) *에너지/단백질/칼슘/철 675.0/31.3/145.3/2.8

◇ 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