



2023년 3월 영양소식 및 식단안내

2023년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 2023년도에는 **1인 1식당 4,260원의** 급식비가 지원 됩니다. (무상급식비 3,700, 친환경식재료구입 지원금 350, 익산시 지원 우수농산물 구입비 210)

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

[학교 급식용 식재료]

① 쌀 : 국내산 유기농

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, 오리1등급, 계란(유정란 또는 1등급)

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

⑥ 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 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

▷ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6% 유지

▷ 월 2회 이상 **[저탄소밥상의 날]** 운영

(육류, 수입산 식재료 최소화를 통한 건강한 식습관 형성)

▷ 1주 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 학생·교직원의 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]

▷ 월 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 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



2023년 3월 학교급식 식단계획 안내



◇ 부송초등학교 급식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:의산지 유기농 쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,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!



3/2 **Thu**

홍미밥
배추들깨된장국(5.6.13.18.)
돌나물우침(5.6.13.18.)
돼지고기채소볶음
(5.6.10.13.18.)
해물볶음우동
(5.6.9.13.17.18.)
배추김치(9.13.)
천혜향
* 에너지/단백질/칼슘/철
619.3/29.4/252.9/3.5

3/3 **Fri**

참쌀밥
쇠고기미역국(5.6.13.16.)
숙주나물(18.)
닭고기바베큐소스조림
(2.5.6.12.13.15.)
배추김치(9.13.)
새학기축하케익
(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
566.1/22.9/107.4/2.5

3/6 **Mon**

찰흑미밥
된장찌개(5.6.13.16.18.)
삼색겨자냉채(1.5.6.13.)
돼지고기간장볶음
(5.6.10.13.18.)
더덕구이(5.13.)
배추김치(9.13.)
츄러스(1.2.5.6.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
568.7/27.7/113.4/3.9

3/7 **Tue**

찰현미밥
쇠고기숙주국(5.6.13.16.)
돼지고기메추리알장조림
(1.5.6.10.13.18.)
색색목우침(3.5.6.18.)
오징어새우김치부침
(1.5.6.9.13.17.18.)
배추김치(9.13.)
식혜
* 에너지/단백질/칼슘/철
594.6/24.3/133.6/3.3

3/8 **Wed**

자장밥
(2.5.6.10.13.16.18.)
새우호박맑은국(9.13.)
오이골뱅우침(5.6.)
단무지우침
돼지고기표고탕수
(5.6.10.11.12.13.18.)
배추김치(9.13.)
바나나우유(2.5.6.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
627.9/32.2/344/2.7

3/9 **Thu**

차수수밥
만두 김치국
(1.5.6.9.10.13.16.18.)
잔멸치볶음(4.5.9.13.)
대진 브로콜리(5.13.)
한우불고기(5.6.13.16.18)
총각김치(9.13.)
친환경 말기
* 에너지/단백질/칼슘/철
548.3/30.4/139/3.6

3/10 **Fri**

귀리밥
동태무국(5.13.)
연근침+소스(선택)
(5.6.13.18.)
돼지갈비찜(5.6.10.13.18)
시금치된장우침(5.6.18.)
배추김치(9.13.)
말기찜두부도넛(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
682.6/33.6/154.7/3.7

3/13 **Mon**

참쌀밥
쇠고기무국(5.6.13.16.)
감자채볶음
오리양념불고기(5.8.13.)
견파래볶음(5.9.13.)
깎두기(9.13.)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
557.3/22.6/122.5/3.5

3/14 **Tue**

보리밥
꽃게해물탕
(5.6.8.13.17.18.)
치즈얇은 어묵떡볶이
(1.2.5.6.13.16.)
두부달걀전(1.5.6.13.)
김말이구이
(1.5.6.10.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
짜먹는젤리(포도)
* 에너지/단백질/칼슘/철
662.7/23.4/232.6/6.9

3/15 **Wed** 수다날

약고추장비빔밥(5.10.16.)
모양어묵국(1.5.6.13.16.)
황포목우침(5.6.13.18.)
치즈돈까스+소스
(1.2.5.6.10.13.15.)
배추김치(9.13.)
요구르트(80)(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
595.8/24.7/302.8/2.5

3/16 **Thu**

찰흑미밥
닭녹두죽(13.15.)
파스타 +
식물성미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
감오징어&브로콜리(5.6.13.17.)
숙감땅콩나물(4.)
배추김치(9.13.) / 방울증편
* 에너지/단백질/칼슘/철
599.2/28.6/181.6/3.8

3/17 **Fri**

기장밥
건새우아욱국(5.6.9.13.18)
배추나물
매실고추장불고기
(5.6.10.13.18.)
배추김치(9.13.)
갯김치(선택)(9.13.)
치즈스틱(1.2.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
557.5/25.8/228.9/2.9

3/20 **Mon**

우리밀밥(6.)
감자수제비국(5.6.13.)
새우무조림(선택)(5.6.9.13.18)
매콤어묵볶음
(1.5.6.13.16.18.)
돼지등갈비구이
(5.6.10.12.13.18.)
배추김치(9.13.)
샤인머스캣코코푸딩(1.2.5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
555.9/23.1/159.9/2.9

3/21 **Tue**

녹미밥
한방닭곰탕(13.15.)
숙주나물(18.)
김치소스 스파게티
(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.)
삼치구이+풍미간장소스
(2.5.6.13.18.)
깎두기(9.13.)
떠먹는 요구르트(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
580.3/29.8/204/2.6

3/22 **Wed** 수다날

비벼먹는 찜닭
(1.2.5.6.10.12.13.15.18.)
유부김치찌개
(5.6.9.13.16.18.)
오이양배추우침(5.)
배추김치(9.13.)
감귤한라봉쥬스(5.13.)
쌀차도그
(1.2.5.6.10.12.13.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
690/28.6/186.1/2.9

3/23 **Thu**

보리밥
돼지뼈감자탕
(5.6.9.10.13.18.)
달걀오븐팬구이
(1.2.5.6.10.15.)
근대우침(5.6.18.)
간풍두부&새우
(1.5.6.9.12.13.18.)
배추김치(9.13.)
파인애플(12.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
679.7/39/210.9/6.3

3/24 **Fri**

토마코펜쌀밥(12.)
오징어무국(5.6.13.17.)
시래기지짐(선택)
(5.6.9.13.18.)
상추들깨겉절이(5.6.18.)
수제)함박스테이크
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
배추김치(9.13.)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
551.1/24.1/148.4/2.6

3/27 **Mon**

기장밥
행김치찌개
(2.6.9.10.13.15.18.)
닭고기간장볶음
(5.6.13.15.18.)
미역줄기볶음
옥수수맛살부침(1.5.6.13.)
배추김치(9.13.)
친환경 말기&방울토마토
* 에너지/단백질/칼슘/철
623.7/29/143.3/2.9

3/28 **Tue**

찰흑미밥
당백한육개장(13.)
당면잡채(1.5.6.10.13.16.18.)
두부와 김치볶음
(5.9.13.18.)
배추김치(자율배식)(9.13.)
계란오양 떡(5.13.)
대진목이버섯(선택)(5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
593.3/20/245.6/4.1

3/29 **Wed** 수다날

카레밥
(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)
황태무국(5.9.13.)
애호박새송이볶음
달걀없는 돼지고기커를렛
(2.5.6.10.13.)
배추김치(9.13.)
웃담말기요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
549.2/31.8/317.2/2.6

3/30 **Thu**

찰현미밥
한우갈비탕(5.6.13.16.)
오이고추우침(선택)
(1.5.6.18.)
콩나물우침(5.)
치즈얇은 닭고기구마볶음
(5.6.13.15.16.18.)
깎두기(9.13.)
따바오(중국식만두)
(1.5.6.10.16.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
674.8/34.6/136.3/2.9

3/31 **Fri**

홍미밥
순두부찌개(달걀)
(1.5.13.17.)
수육(5.6.9.10.13.18.)
참나물겉절이(5.6.13.)
배추김치(9.13.)
사과즙(5.13.)
상추쌈(1.5.6.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
546.9/32.3/137.2/4.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 school.jbedu.kr/iribusong -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 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