



참된 배움과 소통으로 참 꿈을
키우는 행복드림
부송교육

부송 영양소식

2023.2.28

이리부송초 제2023-1호

발행: 이리부송초등학교

2023년 3월 영양소식 및 식단안내

★ 2023년 학교급식운영 안내

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

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 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,
- * 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



3/2 Thu	3/3 Fri
홍미밥 배추들깨된장국(5.6.13.18.) 돈나물우침(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	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	3/7 Tue	3/8 Wed	3/9 Thu	3/10 Fri
찰흑미밥 된장찌개(5.6.13.16.18.) 삼색겨자냉채(1.5.6.13.) 돼지고기간장볶음 (5.6.10.13.18.) 더덕구이(5.13.) 배추김치(9.13.) 츠러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/27.7/113.4/3.9	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	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	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 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.3/30.4/139/3.6	귀리밥 동태무국(5.13.) 연근침+소스(선택) (5.6.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 시금치된장우침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 딸기잼두부도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.6/33.6/154.7/3.7
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri
참쌀밥 쇠고기우국(5.6.13.16.) 감자채볶음 오리양념불고기(5.8.13.) 건파래볶음(5.9.13.) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/22.6/122.5/3.5	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	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	찰흑미밥 닭녹두죽(13.15.) 파스타 + 식물성미트볼(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16.18.) 감오징어&브로콜리(5.6.13. 17.) 속갓땅콩나물(4.) 배추김치(9.13.) / 방울증편 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.2/28.6/181.6/3.8	기장밥 건새우아육국(5.6.9.13.18) 배추나물 매실고추장불고기 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 갓김치(선택)(9.13.) 치즈스틱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.5/25.8/228.9/2.9
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri
우리밀밥(6.) 감자수제비국(5.6.13.) 새우우조림(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	녹미밥 한방닭곰탕(13.15.) 숙주나물(18.) 김치소스 스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 삼치구이+퐁미간장소스 (2.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 떠먹는 요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/29.8/204/2.6	비벼먹는 찜닭 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 유부김치찌개 (5.6.9.13.16.18.) 오이양배추우침(5.) 배추김치(9.13.) 감귤하라봉쥬스(5.13.) 쌀샐도그 (1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690/28.6/186.1/2.9	보리밥 돼지뼈강자탕 (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	토마코펜쌀밥(12.) 오징어우국(5.6.13.17.) 시래기지짐(선택) (5.6.9.13.18.) 상추들깨겔절이(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	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri
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 딸기&방울도마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/29/143.3/2.9	찰흑미밥 담백한육개장(13.) 당면잡채(1.5.6.10.13.16.18.) 두부와 김치볶음 (5.9.13.18.) 배추김치(자율배식)(9.13.) 계란모양 떡(5.13.) 데친목이버섯(선택)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.3/20/245.6/4.1	카레밥 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 황태우국(5.9.13.) 애호박생송이볶음 달걀없는 돼지고기커틀렛 (2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 웃담딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.2/31.8/317.2/2.6	찰현미밥 한우갈비탕(5.6.13.16.) 오이고추우침(선택) (1.5.6.18.) 콩나물우침(5.) 치즈얇은 닭고기구마볶음 (5.6.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 따바오(중국식만두) (1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.8/34.6/136.3/2.9	홍미밥 순두부찌개(달걀) (1.5.13.17.) 수육(5.6.9.10.13.18.) 참나물겔절이(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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젓