

★ 2023년 학교급식운영 안내

- 올해는 2023년 초등학교 무상급식비 3,500원, 친환경농산물 320원, 우수농산물 210원으로 총4,050원 지원받습니다.
- 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]

- 쌀** : 국내산 친환경 쌀과 친환경 현미 15~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- 농산물** : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30% 이상 사용
- 양념류** : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- 육류** : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)
- 수산물** : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- 조미료** 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- 칼슘*철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용
- 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.4~0.8%(찌개) 유지
- 당류를 줄이기 위한 완제품 간식류 제공 최소화
- 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)
- 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교급식 운영 과정]



☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!



☆ 우리 학교는 급식위생관리와 더불어 철저한 방역지침 준수로 안전한 학교급식을 만들고 있습니다.



[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, 서울특별시학교보건진흥원]

3월 학교급식 식단 안내



◇ 이리중앙초등학교급식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:의산지 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!		3/1 Wed 삼일절 	3/2 Thu 보리밥 소고기미역국(16.) 연근조림(5.6.13.) 봄동겉절이(담금)(9.) 돈육김치볶음/당근두부(5.9.10.) 피자빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.7/35.2/251.8/4	3/3 Fri 울무밥 닭다리상계탕(15.) 시금치나물 콩나물주꾸미볶음(5.6.) 배추김치(9.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/23.5/71/3.1
3/6 Mon 기장밥 꽃게탕(8.) 오리훈제무쌈(1.2.5.6.) 열무된장무침(5.6.) 파프리카겨자채(1.5.13.17.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.6/23.4/182/3	3/7 Tue 기장밥 돈육김치찌개(5.9.10.) 파리고추어묵볶음(1.5.6.) 계란말이(1.5.6.8.) 깍두기(9.) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.4/31.2/286.9/4.9	3/8 Wed 수다날 찹쌀미밥 짬뽕(5.6.9.10.17.18.) 찌만두(1.5.6.10.16.) 김가루실파우침 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/25.6/146.7/10.7	3/9 Thu 보리밥 바지락된장국(5.18.) 오징어볶음(17.) 돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 양배추샐러드(1.5.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/35.8/115.3/3	3/10 Fri 현미밥 황태채콩나물국(5.) 잡채(1.5.6.10.) 고사리들깨나물 닭강정(1.4.5.6.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.3/29.2/103.5/2.4
3/13 Mon 울무밥 떡국(1.16.) 미나리무침 감자채볶음 고다리강정(1.4.5.6.12.) 치즈스틱(1.2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/25.7/79.6/2.3	3/14 Tue 통일밥(6.) 팽이두부된장국(5.) 상채나물(1.5.6.8.) 치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 토마토카프리제(2.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.7/33.1/227.5/2.8	3/15 Wed 수다날 보리밥 잔치국수(5.6.) 편육(9.10.) 미역줄기볶음 오이고추쌈장무침(5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.42/468.9/4.6	3/16 Thu 기장밥 바지락순두부찌개(5.10.17.18.) 배추겉절이(담금)(9.) 모듬버섯볶음 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.) 오징어링(1.5.6.12.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/31.8/180.2/3.5	3/17 Fri 찹쌀미밥 아귀탕(13.) 단호박닭찜(15.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 브로콜리두부볶음(5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/32.6/138.1/4.7
3/20 Mon 보리밥 청국장찌개(5.9.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.) 오이부추겉절이(9.) 치즈볼(1.2.5.6.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.1/29.8/96.5/3	3/21 Tue 수수밥 맑은감자국 도토리묵무침 호두잔멸치볶음(4.14.) 탕수육(1.5.6.10.11.12.) 배추김치(9.) 전복죽(18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/37.7/190.4/3.2	3/22 Wed 수다날 단호박카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.) 유부된장국(5.6.) 연어구이스테이크 고구마줄기볶음 배추김치(9.) 과일주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/33.6/179.9/4.6	3/23 Thu 찹쌀미밥 어묵탕(1.5.6.8.) 무나물(9.) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 김말이튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/19.6/289.8/6.1	3/24 Fri 수수밥 북어채미역국 쫄면야채무침(5.6.) 오이지무침 돈육쪽찜(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.1/36.8/247.7/3.9
3/27 Mon 기장밥 건새우아육국(9.) 삼치무조림(13.) 오리야채볶음 배추김치(9.) 요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631/32.3/225.7/2.5	3/28 Tue 울무밥 불낙전골(16.) 달걀찜(1.9.) 콩나물무침(5.) 해물우동볶음(5.6.7.9.13.17.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/34.9/233.6/4.7	3/29 Wed 수다날 열무비빔밥(5.9.16.) 들깨무채국 메추리알돈육장조림(1.10.) 만두탕수육(1.5.6.10.11.12.16.18.) 배추김치(9.) 사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/29.1/152.5/9	3/30 Thu 기장밥 참치김치찌개(5.9.) 브로콜리참깨무침(1.5.13.) 달고기구이(5.6.) 미트볼계첩조림(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623/40.2/169.4/5.1	3/31 Fri 보리밥 대구매운탕 닭날개조림(5.6.13.15.18.) 참나물무침 새송이버섯나물(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.9/39.5/107.8/2.9

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.iricenter.es.kr/> -> 중앙소식->급식실
 ◇ 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
 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

