



2023년 3월호

영양소식

nutritive news

이리동중학교

발송
번호

2023 - 1

< 2023년 학교급식운영 안내 >



1. 본교는 **무상급식(1인당 4,400원)**을 실시하고 있으며, 무상급식비 외에 전라 북도와 익산시로부터 **친환경지원금 및 우수농산물(620원)**을 지원받아 도내 무 농약쌀과 친환경농산물을 사용하여 급식을 제공하고 있습니다.

2. 매월식단, 영양량, 원산지, 알레르기식품 정보 및 식단 사진을 학교홈페이지(알림방-식생활관-게 시판)에 공개하고 있습니다.

※ 식재료 원산지 표시대상 품목

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양 및 그 가공품, 쌀, 배추김치<고춧가루 포함>, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 대구, 꽃게, 오징어, 참조기, 명태, 고등어, 갈치), 콩(두부류)

※ 알레르기 유발식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑲잣

식품알레르기로 인해 병원진단을 받았거나 확실한 증상이 있는 학생들은 해당식품을 섭취하지 않도록 주의하여 주시기 바라며, 특정식품에 대해 알레르기가 있는 학생은 사전에 식생활관으로 연락부탁드립니다.

3. 화학조미료는 별도로 사용하지 않으며 가공식품보다는 안전하며, 계절에 맞는 건강하고 맛있는 점심을 제공하기 위해 노력하겠습니다.

4. 학교급식에 대한 의견, 식품알레르기 문제 또는 기타 영양상담을 원하실 때에는 영양상담실 (856-2415)로 전화 또는 홈페이지 알림방->식생활관->영양상담실을 이용해주세요.

“**食**”(음식)은= “**人**”(사람)을 + “**良**”(좋아지게)합니다.





3월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	3/1 Wed	3/2 Thu	3/3 Fri
		삼일절	찰현미밥 사골곰탕(6.16.) 어묵볶음(1.5.6.13.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 봄동겉절이(9.13.) 깍두기*(9.) 딸기생크림와플(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/30.4/162.2/3.7	차수수밥 건새우아욱국(5.6.9.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 야채달걀말이(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 유기농요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/54/343.7/5.4
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed	3/9 Thu	3/10 Fri
찰보리밥 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.13.18.) 닭볶음(5.6.13.15.) 섬초무침(자율) 크림소스떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 배추겉절이(9.13.) 푸딩(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/51.3/244.1/5	영양잡곡밥(5.) 냉이된장국(5.6.9.) 오리불고기(5.6.13.) 오징어볼탕수(1.5.6.10.12.13.17.) 배추김치(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.) 양배추쌈(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/34.6/186.7/9.8	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 콩나물국(5.) 상추겉절이(자율)(5.6.13.) 달걀부침(1.) 치즈함박스테이크(인)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기*(9.) 스위트플럼쥬스 (에너지/단백질/칼슘/철 0/36/173/4.7	찰현미밥 대구지리(9.13.18.) 족찜(5.6.10.12.13.16.) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8.) 꼬시래기초무침(자율)(5.6.13.) 배추김치(9.) 해쉬브라운(5.6.12.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/47.8/248.7/5.1	귀리밥 바지락미역국(18.) 세발나물겉절이(5.6.) 바베큐바볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 치즈볼닭(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 0/46.9/101.6/4.3
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed	3/16 Thu	3/17 Fri
찰보리밥 국수장국(1.5.6.9.) 연근우영조림(자율)(5.6.13.) 두부김치볶음(5.6.9.10.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기*(9.) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 0/39.7/248.2/4.9	영양잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 돼지고기편육(5.6.9.10.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 교자만두구이(1.5.6.10.15.16.18.) 모듬쌈(자율)(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/51.7/130.3/6.7	떡갈비마요덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 근대된장국(5.6.9.) 고등어부조림(5.6.7.13.) 도토리묵(양념장)(5.6.) 배추김치(9.) 초코롤(1.2.5.6.) 감귤쥬스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/34.9/201.5/5.4	찰현미밥 떡만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 콩나물부추들깨무침(자율)(5.) 닭고기김치볶음(5.6.9.15.) 새우통살까스(1.5.6.9.13.) 총각김치(9.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 0/47.2/234.3/6.5	통밀밥(6.) 바지락순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 매추리알장조림(1.5.6.10.13.) 연근샐러드(1.5.) 훈제오리야채볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 0/55.2/217.7/7.4
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed	3/23 Thu	3/24 Fri
찰보리밥 콩나물김치국(5.9.) 닭찜(5.6.13.15.) 김실파무침(자율) 모듬전(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 총각김치(9.) 방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/48.6/205.9/5.5	영양잡곡밥(5.) 동태무국(5.6.9.13.18.) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 모짜롤돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 생크림슈(1.2.5.6.) 모듬숙회(자율)(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/33.6/285.8/5.1	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 계란실파국(1.9.) 우엉어묵조림(1.5.6.13.) 아삭고추된장무침(자율)(5.6.13.) 닭다리오븐구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 요거타임(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/48.1/167.3/4.7	기장밥 육개장(13.16.) 고추잡채(5.6.10.13.18.) 밀떡볶이, 김말이(1.5.6.10.13.16.18.) 가지호박구이(자율)(5.6.) 배추김치(9.) 크리스피롤(1.2.5.6.14.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/41/104.7/9.1	찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 진미채도라지무침(5.6.17.) 건파래볶음(13.) 파닭(2.5.6.12.13.15.) 얼갈이겉절이(13.) 포도워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 0/42.4/114.1/3.2
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed	3/30 Thu	3/31 Fri
찰보리밥 닭고기미역국(15.) 공치김치조림(5.6.9.) 느타리 콩나물무침(자율)(5.) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.) 골드파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 0/36.1/240.1/10.3	영양잡곡밥(5.) 베트남쌀국수(5.6.9.15.16.18.) 참나물무침(자율) 오징어돈육볶음(5.6.10.13.17.) 고구마맛탕(2.13.) 배추김치(9.) 연두부&양념장(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 0/43.8/184.3/5	짜장면(5.6.10.13.16.) 계란실파국(1.9.) 오이부추무침(자율)(5.6.13.) 간풍기(1.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 비피더스(2.) 단무지 에너지/단백질/칼슘/철 0/44.4/450.5/3.8	영양잡곡밥(5.) 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) 돈등뼈김치찜(5.6.9.10.) 취나물무침(자율) 맛살달걀말이(1.5.6.8.) 깍두기*(9.) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 0/48.7/271.7/5.7	귀리밥 북어콩나물국(5.) 숙갓두부무침(자율)(5.) 고기말이소시지볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 닭순살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 얼갈이겉절이(13.) 사과워터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 0/58/179.6/4.3

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/yeosan-m/M01/>) -> 학교소식 -> 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

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑬을 포함합니다.

- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리상태를 꼭 알려 주시기 바랍니다. .