



계문 교육 통신 가정통신문

발행일: 2023.3.3. (금)
발행인: 학교장
담당: 행정실

2023년 급식운영 안내

1. 우리학교는 무상급식비 4,100원(식품비3,610원 운영비490원) 친환경·우수농산물 630원을 지원받아 질 높은 급식을 실시 합니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지 및 영양표시제를 운영합니다.
3. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영합니다.
4. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
5. 급식 식재료는 우수한 식재료를 익산푸드통합지원센터를 통하여 투명하게 공급 받습니다.
6. 알레르기 유발식품(19종)에 대한 표시제를 운영하오니,식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의시켜 주시고 반드시 담임선생님께 미리 연락 주시기 바랍니다.

[학교급식 운영 과정]



어린이를 위한



[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.

절기이야기 3월!

경칩(3월6일)

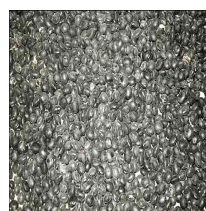
겨울 잠자던 개구리가 나오고 만물이 잠에서 깨어나는 시기 입니다.



(김치전)



(봄나물)



(콩북아먹기)

3월 급식 식단 안내

★알레르기 정보

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



3/1 **Wed**

3/2 **Thu**

3/3 **Fri**

귀리밥
한우갈비탕(5.6.16.)
삼치순살구이
(2.5.6.12.13.16)
메추리알장조림(1.5.6.13.)
달래오이무침(5.6.13.)
채소스틱(5.6.16.18.)
깍두기(9.13.)
포도푸딩(1.2.5.13.)
에너지/단백질/칼슘/철
580.6/25.8/65.9/3.4

찰보리밥
감자양파찌개(5.6.13.)
삼겹살/소시지구이
(2.5.6.10.12.15.16.18.)
쫄면야채무침(5.6.13.)
봉동겉절이(13.)
입학축하케익(1.2.5.6.)
감귤주스(13.)
에너지/단백질/칼슘/철
708.4/25/78.7/2.3

3/6 **Mon**

3/7 **Tue**

3/8 **Wed**

3/9 **Thu**

3/10 **Fri**

차조밥
냉이된장국(5.6.9.13.18)
소불고기(5.6.13.16)
두부조림(5.6.)
콩나물무침(5.)
핫도그/포도주스(1.2.5.
.6.10.13.16.)
배추김치(9.13.)
에너지/단백질/칼슘/철
639.7/34.2/170.9/6.3

기장밥
만두국(1.5.6.10.13.16)
등뼈김치찌개(9.10.13.)
치즈스틱(2.5.)
시금치나물
총각김치(9.13.)
파인애플
에너지/단백질/칼슘/철
649.7/34.5/272.1/2.5

짜장밥(2.5.6.10.)
실파달걀국(1.)
돈육표고탕수육
(5.6.10.11.12.)
단무지무침
청경채나물
배추김치(9.13.)
딸기
에너지/단백질/칼슘/철
577.6/28.5/90.2/2.2

찰현미밥
쇠고기미역국(16)
닭간장조림(5.6.13.15)
오징어초무침(5.6.13.17)
돈육전/어린이샐러드
(1.2.5.6.10.15.18.)
배추김치(9.13.)
마들렌/요구르트(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
614.2/31.6/87.5/2.3

통밀쌀밥(6.)
어묵국(1.5.6.13.)
편육/고추쌍장무침(5.6.10.)
실곤약야채무침(5.6.13.)
간장깻잎장아찌(5.6.)
배추김치(9.13.)
수수부꾸미/식혜(5)
에너지/단백질/칼슘/철
556.3/29.4/114.1/3

3/13 **Mon**

3/14 **Tue**

3/15 **Wed**

3/16 **Thu**

3/17 **Fri**

잡곡밥(5.)
청국장찌개(5.6.9.13.)
삼치순살무조림
치킨텐더/케이준야채샐러
드(1.2.5.12.13.15)
애호박맛살볶음(1.2.5.6.
.10.15.16.)
총각김치(9.13.)
초코칩쿠키/사과주스(100%)
(1.2.5.6.13.)
에너지/단백질/칼슘/철
618.1/31/125.8/3.6

흑미밥
건새우아묵국(5.6.9.13.)
오리불고기/깻잎쌈(5.6.13.)
애호박맛살볶음(1.5.6.13.)
치즈볼(1.2.5.6.)
배추겉절이(9.13.)
마시는요거트(2.)
에너지/단백질/칼슘/철
634.9/21.8/184.1/3.1

카레라이스(2.5.6.10.13.15)
미소된장국(5.6.)
닭황후라이드/감자튀김
(2.5.6.15)
돌나물/초고추장(5.6.)
배추김치(9.13.)
블루베리무피클(13.)
엔요요구르트(2.)
에너지/단백질/칼슘/철
657.9/26.5/126.9/2.9

차수수밥
꽃게탕(5.6.8.)
돼지갈비찜(5.6.10.13.)
오색잡채(1.5.6.8.10.13.)
오이도라지무침
배추김치(9.13.)
씨없는포도
에너지/단백질/칼슘/철
567.8/28.4/97.6/2.6

홍미밥
조랭이떡국(1.13.16)
그릴떡갈비(5.6.10.15.16.)
콩나물오징어볶음(5.13.)
얼갈이된장무침(5.6.)
총각김치(9.13.)
골드키위
에너지/단백질/칼슘/철
629.5/29.1/162/4.2

3/20 **Mon**

3/21 **Tue**

3/22 **Wed**

3/23 **Thu**

3/24 **Fri**

차조밥
돼지갈비김치찌개(5.9.10.13.)
고등어순살구이(5.7.13.)
삼색달걀말이(1.5.)
취나물무침(5.6.)
총각김치(9.13.)
요거트/모듬과일(2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
691.9/30.1/168.2/5.4

잡곡밥(5.)
생새우호박국(5.9.13.17)
닭봉조림(1.5.6.13.15)
김치전(1.5.6.9.13.17.)
도토리묵무침(5.6.)
배추김치(9.13.)
오렌지
에너지/단백질/칼슘/철
583.1/27.6/104/2.5

야채볶음밥(1.5.6.13.)
김치콩나물국(5.9.13.)
바비큐폭립(5.6.10.12.13.)
감자부각(5.6.)
세발나물(5.6.)
배추김치(9.13.)
한라봉감귤주스(13.)
에너지/단백질/칼슘/철
620.2/30.4/84/3.1

귀리밥
대구탕(5.6.18)
돈육간장불고기/
양배추쌈(5.6.10.)
새우튀김(2.5.6.9.13.)
오이부추무침(9.13.)
배추김치(9.13.)
애플파이/유기농요구르트
(1.2.5.6.)
에너지/단백질/칼슘/철
717.2/32.3/173.5/3.7

찰현미밥
부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.)
생선커를렛(1.5.6.13.)
미역줄기볶음(5.)
김구이
브로콜리/초고추장(5.6.)
총각김치(9.13.)
파인애플
에너지/단백질/칼슘/철
603.8/23.4/140.6/3

3/27 **Mon**

3/28 **Tue**

3/29 **Wed**

3/30 **Thu**

3/31 **Fri**

차조밥
돈등뼈탕(5.10.)
오리훈제/부추겉절이
(2.5.6.12.13.)
잔멸치견과류볶음
(5.9.13.14)
단호박죽(13.)
총각김치(9.13.)
천혜향
에너지/단백질/칼슘/철
680.3/34.5/181.5/3.5

잡곡밥(5.)
쇠고기무국(1.16)
닭갈비/상추쌈(5.6.13.15)
비엔나새송이볶음
(2.5.6.10.15.16.)
미나리무침
배추김치(9.13.)
메이플파칸파이/
사과주스(1.2.5.6.13.14.)
에너지/단백질/칼슘/철
652.2/32.6/86/4.7

차수수밥/파래자반
우동(1.5.6.13.)
돈까스(1.2.5.6.10.12.13.)
꼬들단무지
양배추샐러드(1.5.)
배추김치(9.13.)
참외
에너지/단백질/칼슘/철
580.7/25.5/84.2/2.2

기장밥
복어채미역국(13.)
닭볶음탕(5.6.15)
비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.)
고사리볶음(5.6.)
배추김치(9.13.)
친환경배
에너지/단백질/칼슘/철
575.5/29.4/51.3/1.9

찰보리밥
손수제비국(6.9.13.18)
돈육김치볶음/온두부
(5.9.10.)
팜치킨(1.2.5.6.13.15)
참나물무침
총각김치(9.13.)
청포도
에너지/단백질/칼슘/철
581.1/30.9/120.8/3.6