



★ 2023년 학교급식운영 안내

- 2011년도부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다.
올해는 유치원 3,500원, 초등학교 3,700원으로 무상급식비가 지원됩니다.
- 학교급식법 제 6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공되며, 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
- 본교는 익산에서 생산되는 유기농 **친환경쌀**을 사용하고 있습니다.
- 철저한 식품검수 및 위생관리시스템(HACCP)으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.
- 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 천연 재료만을 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
- 한우, 돼지고기(국내산 1등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
- 주 1회 수다날을 운영합니다.(수요일은 다 먹는 날)
- 학생의 의견을 수렴하고 반영하고자 연 1회 설문조사를 실시하겠습니다.
- 학부모 급식 모니터링제를 운영하고자 합니다.
식품검수, 위생 점검, 검식과 배식 등 가능하신 시간대에 급식전반에 대한 모니터를 해주시고 학생들의 다양한 의견도 전달해주시면 됩니다. 학부모님들의 많은 관심과 조언 부탁드립니다.



★ 테마가 있는 학교급식 운영

- ▶ 학교 급식을 통한 다양한 식생활 교육 및 인성교육의 실현을 위해 [테마가 있는 학교급식]을 운영합니다.
- 1. 생일 축하 밥상 운영(월 1회)
 - 매월 초에 미역국 등을 식단으로 구성하여 해당 월에 생일인 학생과 교직원을 축하합니다.
- 2. 전통음식 체험 밥상 운영(절기, 명절)
 - 우리나라 고유의 절기 및 명절음식을 식단에 반영하여, 직접 체험하고 이해할 수 있는 계기를 마련합니다.
- 3. 저탄소밥상 운영(월 2회)
 - 기후변화 위기 대응을 위해 저탄소 식재료 및 조리 식단, 지역 식재료를 사용한 교육급식을 운영합니다.
- 4. 이벤트 급식 운영(월 1회)
 - 흔들도시락 데이, 분식 데이 등 학생들의 의견수렴을 통한 즐겁고 재미있는 학교급식을 운영합니다.
- 5. 채식 자율배식대 운영
 - 학생들의 다양한 기호도를 반영한 채식 자율배식대를 운영하여 급식만족도를 높이고, 편식습관을 바꿀 수 있는 계기를 마련합니다.

★ 가정에서 학부모님의 역할

- 월 식단표와 식생활교육통신은 자녀와 함께 읽어보입니다.
- 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성을 확보합니다.
- 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어볼 수 있도록 가정에서 편식 지도를 지속적으로 해 주시기 바랍니다.

[자료출처: 식품의약품안전처]

★ 사이버 '영양상담실' 운영

학생들의 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 사이버 '영양상담실'을 운영합니다.

허약, 소아비만, 특이체질 등 영양문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 홈페이지에 문의해 주시기 바랍니다.

▷사이버영양상담실 : 이리서초등학교 홈페이지 ⇒ 식생활관이야기 ⇒ 사이버영양상담실

■ 식단표의 19가지 식품에 대하여 알레르기(병원 진단 실시한 경우가 있는 학생은 식생활관에 알리지 종류와 그에 따른 증상을 미리 기록하여 보내주시면 대체식 등을 준비하여 보다 안전한 급식이 이루어질 것입니다.

※ 식약청고시 알레르기 유발 식품(19종)

: 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴,전복,홍합 포함), 잣

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2023년 3월		식생활 교육		음식이 세상을 바꾼다 Good Food, Better Life	
★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함		학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다.		3. 2 <3월 생일축하밥상> 3. 3	
3. 6	3. 7	3. 8 <수다날> 나트륨 저감화-국 없는 날	3. 9	3. 10	
친환경 영양잡곡밥.(5.) 낙지연포탕.(13.) 유채나물.(5.6.) 치즈닭갈비.(2.5.6.13.15.) 연근부각(자율).(5.6.) 배추김치.(9.) 슈크림호두과자(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.5/28.6/173/2.8	친환경 찹쌀미밥. 숙된장국.(5.6.) 한돈수육.(5.6.10.13.) 폴면우침.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 제주청귤쥬스.(13.) 무말랭이김치(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/29.8/213.3/4.7	카레라이스(2.5.6.12.16.18.) 브로콜리두부우침.(5.) 더덕생채(자율).(5.6.13.) 코코넛새우튀김.(5.6.9.12.) 배추김치.(9.) 수제요거트(딸기)(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/19.7/278.2/4.5	친환경 현미찰쌀밥. 전북미역국.(5.6.13.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.) 시금치나물.(5.6.) 두부면접채(자율)(5.6.13.18.) 배추김치.(9.) 축하케이크.(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/26.7/209.4/3.5	친환경 찹쌀미밥. (강원도)감자옹심이국.(1.5.6.) 허브치킨 찰스테이크(5.6.12.13.15.) 청경채새우살볶음(5.6.9.13.18.) 배추김치.(9.) 굴. 통마늘구이(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/30/113.1/3.1	
3. 13	3. 14	3. 15 <수다날>	3. 16	3. 17	
친환경 콜로렐라쌀밥. 조랭이떡국.(5.6.13.) 새송이매추리얼장조림.(1.5.6.13.) 스틱생선가스(명태살)(1.5.6.) 배추김치.(9.) 사과. 채소스틱+쌍장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.6/26.4/213.2/4.2	친환경 강화쌀밥. 바지락미역국.(5.6.13.18.) 훈제오리(1.5.6.12.13.) 취나물우침.(5.6.) 배추김치.(9.) 케이크(생크림,딸기).(1.2.5.6.13.) 봄동겉절이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 547/20.2/137.6/4.8	뿌리채소영양밥.(5.13.) 콩나물국.(5.13.) 미나리우침(자율).(5.6.) 쭈불고기.(5.6.10.13.) 김구이. 배추김치.(9.) 양념간장.(5.6.) 모양소떡.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.6/27.2/148.5/3.2	친환경 현미찰쌀밥. 배추들깨국.(5.6.13.) 닭찜(순살).(5.6.13.15.) 감오징어달래초우침(13.17.) 미역줄기볶음(자율).(5.6.13.) 배추김치.(9.) 꿀떡.(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548/29.2/237.2/3.4	친환경 녹미밥. 참치김치찌개.(5.6.9.13.) 해물볶음우동.(5.6.9.13.17.18.) 두부구이(양념장).(5.6.13.) 백김치.(9.) 샤인머스캣푸딩. 아삭고추 쌍장우침(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.1/28.6/270.1/4.9	
3. 20	3. 21	3. 22 <수다날> 분식DAY	3. 23	3. 24	
친환경 귀리밥. 콩나물김치국.(5.9.13.) 브로콜리+초고추장(자율)(5.6.13.) 달래오이생채.(5.6.13.) 한돈찰스테이크.(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 총각김치.(9.13.) 아몬드스틱파이.(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589/27.3/245.4/4.5	친환경 찹쌀미밥. 순두부탕,양념장.(5.6.13.) 살파김우침.(5.6.13.) 뿌링클치킨.(5.6.13.15.) 배추김치.(9.) 오렌지. 어항가지튀김(자율).(2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.8/30.9/229.4/4.2	파래볶음밥.(13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 떡볶이.(1.5.6.13.) 납작만두.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 갯잎김치(자율).(9.13.18.) 사과쥬스(로컬). * 에너지/단백질/칼슘/철 579.2/20.4/210.3/3.2	친환경 현미찰쌀밥. 해물수제비국.(1.5.6.9.13.17.18.) 콩나물우침.(5.6.) 영양부추우침(자율).(5.6.13.) 한돈백적구이.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 아이스슈.(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.4/32.4/159.9/2.8	친환경 찹보리밥. 건새우아욱된장국.(5.6.9.) 한돈김치볶음(5.6.9.10.13.) 애호박볶음.(5.9.13.) 깍두기.(9.) 졸깃한 핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.) 찐두부+양념간장(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.7/28.9/184.4/3.3	
3. 27	3. 28	3. 29 <수다날>	3. 30	3. 31	
친환경 통밀쌀밥.(6.) 오징어우국.(13.17.) 순살닭강자조림(토마토).(5.6.12.13.15.) 건파래멸치볶음.(5.6.13.) 콜라비생채(자율).(13.) 배추김치.(9.) 크로플(찜).(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.8/34.7/214.8/3.7	친환경 쌀밥(치자). 시금치된장국.(5.6.13.) 도토리묵. 양념장(자율)(5.6.13.) 오리간장볼고기.(5.6.13.) 김치전.(5.6.9.13.) 배추김치.(9.) 웃담말기요구르트(로컬)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/23.6/259.3/3.5	친환경 녹미밥. 화이트스프.(2.5.6.13.) 참나물된장우침.(5.6.) 치즈돈가스.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치.(9.) 파인애플(링) 채소샐러드(파인애플드레싱. 자율(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.2/16.6/167.7/1.7	친환경 찹쌀미밥. 닭곰탕(황기).(13.15.) 잡채.(5.6.13.) 삼치구이(간장양념).(5.6.13.) 배추김치.(9.) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 배도라지생채(자율).(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.5/24.2/107.8/2.8	달걀볶음밥.(1.5.6.13.) 마라탕.(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18.) 얼갈이된장지짐(자율)(5.6.13.) 배추김치.(9.) 저염 단무지. 유기농 ABC쥬스.(13.) 교자만두(채식).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/24.2/248.6/9.5	
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓					

▣ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 2. 27.

이리서초등학교장

“食(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...