



## 영 양 · 위 생 소 식 지

( 주제 : 2022학년도 학교급식 운영 안내 )

발송일

2022. 03. 03.

발송처

장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 ( <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> )

## 2022학년도 학교급식 운영 안내


건강한 삶을 목표로 체계적인 급식 운영과 영양, 식생활 교육을 통한 건강인 육성을 위해 학교 교육과정과 연계하여 교육의 일환으로 운영합니다.

본교 급식 운영 경비(중식기준)는 전라북도 교육청과 전라북도, 시·군청에서 전액 지원되고 있으며, 2022학년도 식단가는 학생 3,700원(식품비 3,380원 / 운영비 320원)입니다. 우리학교는 친환경 농산물, GAP(농산물우수관리) 인증품, NON-GMO 식재료 및 가공품, HACCP 지정업체 제품 및 이력추적표시제품 등 안전하고 우수한 식재료를 우선 구매하여 사용하고 있습니다.

## 주요 추진 사항

1. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 식품의 원산지, 영양량, 알레르기 반응 유발 식품 포함내역을 학교 홈페이지(급식알림→급식게시판)에 공개하고 있습니다.

## 2. 학교 급식용 식재료

점심에 사용하는 주식은  국내산 친환경쌀을 사용하고, 농산물도 친환경 농산물 구입 보조금을 지원받아 안전하게 제공하고 있으며, 육류의 경우 쇠고기는 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)는 HACCP사업장의 국내산만을 사용하며 김치도 국내산만 사용합니다.

3. 모든 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 사용하며 생산량이 극히 적어 수급이 불가능한 식재료나 기호도를 고려하여 간혹 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)

4. 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 다시마, 멸치, 새우 등 천연재료로 맛을 냅니다.

5. 식품 위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP 시스템을 적용하고 있습니다.

6. 식단은 가급적 인스턴트식품의 사용을 지양하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 계절식품을 최대한 활용하여 제공하고 있습니다.

7. 학교급식 식재료는 우수한 식재료를 학교급식 전자조달 시스템(농수산물 유통공사가 운영하는 전자입찰 제도)을 통하여 투명하게 공급받고 있습니다.

## [ 학교급식 원산지 표시대상 ]

○ 농축산물(쇠고기· 돼지고기· 닭고기· 오리고기, 양고기, 염소고기<유산양 포함>) 및 그 가공품, 배추김치(배추김치 가공품 포함) 중 배추와 고춧가루, 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류), 콩국수, 콩비지  
○ 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외>, 참조기, 오징어, 꽃게) 및 그 가공품, 다랑어, 아귀 및 주꾸미

## [ 영양표시제 ]

식단에 대한 열량 및 단백질·지방·칼슘·비타민 등 주요 영양량을 표시하여 게시합니다.

## [ 알레르기정보 ]

식단에 포함된 식품 중 섭취 시 알레르기 반응을 유발하는 식품을 안내하여 건강한 급식이 이루어지도록 고지하고 있는 사항입니다. 대상 식품은 아래와 같습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자이 외의 다른 식품에 특이사항을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

### 3월 학교급식 식단 안내

		3월 1일(화)	3월 2일(수)	3월 3일(목)	3월 4일(금)
조식		—	혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 감자해물볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 크런치청파래오징어까스&소스(1.5.6.12.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 딸기파이(1.2.5.6.13.)	혼합잡곡밥(5.) 연두부계란탕(1.5.9.13.18.) 숙주땅콩무침(4.5.) 돼지김치불고기(5.6.9.10.13.) 깍두기(9.13.) 바나나맛우유(2.)	혼합잡곡밥(5.) 실파김치무침(13.) 콩나물오징어볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 달걀소죽(13.15.) 베리베리풍당요거트(2.5.6.)
중식		3.1절	유부장국(1.5.6.7.13.16.18.) 옥수수콘샐러드(1.2.5.6.10.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.15.16.18.) 꼬들단무지무침(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 하이스함박오므라이스덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	혼합잡곡밥(5.) 한방갈비탕(당면)(5.6.8.13.16.18.) 메추리알매콤조림(1.5.6.13.) 쌈다시마&초고추장(5.6.13.) 깻잎채소튀김(1.2.5.6.9.13.) 배추김치/파김치(5.6.9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 김치콩나물국(1.5.6.9.13.) 게살계란찜(1.5.6.9.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 오리훈제&무쌈(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.)
석식		—	베이컨볶음밥(1.5.6.10.13.) 맑은콩나물국(5.13.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 우동볶이(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 플리또망고파인애플(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 돼지짜글이찌개(5.9.10.13.) 무생채(9.13.18.) 묵은지된장볶음(9.13.) 매콤불어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 계란후라이/김가루(1.5.)	—
	3월 7일(월)	3월 8일(화)	3월 9일(수)	3월 10일(목)	3월 11일(금)
조식	혼합잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.13.) 사태김치찜(5.9.10.13.) 멸치파리고추볶음(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 팔미어파이(1.2.5.6.13.)	혼합잡곡밥(5.) 바지락순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 닭봉조림(5.6.13.15.18.) 브로콜리숙회&초고추장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 밀크요거트(1.2.5.6.)	—	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.18.) 오징어떡볶음(1.5.6.13.17.) 오이지무침(13.) 배추김치(9.13.) 더고소한두유(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 고등어데리야끼구이(2.5.6.7.13.) 두부양념조림(5.6.) 배추김치(9.13.) 우유시리얼(2.5.6.13.)
중식	혼합잡곡밥(5.) 소고기버섯무국(5.6.13.16.) 시래기닭볶음탕(5.6.13.) 열무무생채(13.) 참나물초무침(5.6.13.) 비엔나로제볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 줄면채소무침(1.5.6.13.) 반반치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 콘치즈구이(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.)	20대 대통령 선거일	혼합잡곡밥(5.) 어묵숙갓국(1.5.6.13.16.18.) 레몬계란장조림(1.5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 미나리배무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.)	중화비빔밥(5.6.9.10.13.17.18.) 계란탕(1.9.13.) 콩나물초무침(5.6.13.) 수제탕수육(2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지
석식	혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(5.6.13.17.) 오이볶음(5.6.13.) 돈육순대야채볶음(5.6.10.12.13.) 두부구이&간장양념(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 레드핑크블라썸주스(13.)	—	—	혼합잡곡밥(5.) 들깨수제비(5.6.13.18.) 돼지고추장불고기(5.6.10.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 감자버터구이(2.5.13.) 배추김치(9.13.)	—

	3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)
조식	혼합잡곡밥(5.) 소고기떡국(1.5.6.13.16.) 가지무침(5.6.) 제육볶음(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 모짜렐라핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.)	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 미역된장국(5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 크런치청파래오징어까스&소스(1.5.6.12.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 짜먹는요거바(2.)	맑은콩나물국(5.13.) 순두부계란찜(1.5.) 멸치볶음(5.6.13.18.) 오징어불고기덮밥(10.17.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드	혼합잡곡밥(5.) 콩비지김치찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 비엔나야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 삼치엿장구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 초코우유(2.)	혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.11.13.)
중식	혼합잡곡밥(5.) 해물짬뽕국&면(1.2.5.6.9.10.13.17.18.) 감자조림(5.6.13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오이도라지무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 닭개장(1.15.) 두부양념구이(5.6.18.) 브로콜리소회&초고추장(5.6.13.) 떡볶이순대볶음(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치/파김치(5.6.9.13.)	추억의도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 유부어묵국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 과일샐러드(1.4.5.12.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 갯잎후라이드치킨(1.2.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.) 미역국수곤약초무침(5.6.13.) 알감자버터구이(2.13.) 수제스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 바지락살미역국(13.) 치즈닭갈비/쌈무(2.5.6.12.13.15.) 김가루비빔국수(5.6.9.13.) 가지오븐구이(5.6.) 배추김치(9.13.)
석식	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 계란무국(1.13.) 매콤닭봉조림(5.6.13.15.) 양배추사과샐러드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 초코아이스슈(1.2.5.6.13.)	혼합잡곡밥(5.) 된장찌개(5.6.13.18.) 버섯초무침(5.6.13.) 햄계란전(1.2.5.6.10.15.16.) 바삭불고기.(5.6.10.18.) 배추김치(9.13.)	꼬막채소비빔밥(5.6.13.18.) 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 돈육장조림(1.5.6.10.13.) 숙주나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 초코파운드케이크(1.2.5.6.14.)	혼합잡곡밥(5.) 콩나물김치국(5.9.13.) 한식잡채(1.5.6.8.10.) 미나리무침 수제치킨커틀렛&머스터드소스(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.)	—
	3월 21일(월)	3월 22일(화)	3월 23일(수)	3월 24일(목)	3월 25일(금)
조식	혼합잡곡밥(5.) 시래기된장국(5.6.13.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 치즈볼(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(9.13.16.) 멸치파리고추볶음(5.6.13.18.) 옛날떡볶이/잡채말이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓(13.)	혼합잡곡밥(5.) 느타리버섯감자국(5.6.9.13.16.18.) 완숙달걀조림(1.5.6.13.) 한입미니돈까스&케첩(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 검은콩두유(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.18.) 치커리사과무침s(5.6.13.) 오리훈제시금치볶음(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 플리또골드키워배(5.13.)	날치알김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 사각어묵국(1.5.6.13.16.) 진미채조림(5.6.13.) 계란후라이(1.5.) 깍두기(9.13.) 견과류(넛스파워)(2.4.5.6.10.14.)
중식	혼합잡곡밥(5.) 삼겹살김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.) 감자맑은국(5.9.13.) 봄동겉절이(9.13.) 해물우동볶음(5.6.9.13.) 새우튀김&칠리소스(1.5.6.9.12.13.)	혼합잡곡밥(5.) 애호박된장국(5.6.9.13.18.) 골뱅이진미채무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 채소쌈/쌈쌈장(5.6.13.)	밥버거(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 유부장국(1.5.6.7.13.16.18.) 무채장아찌 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(5.6.9.10.13.) 닭가슴살메추리알장조림(1.5.6.10.13.15.) 봄동나물무침(9.13.) 멕시칸샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 돼지고기수육/상추쌈(5.6.10.12.13.18.) 꽃맛살계란찜(1.5.6.8.18.) 쫄면진미채무침(1.5.6.13.17.) 깍두기(9.13.)
석식	자장밥(1.2.5.6.10.13.16.) 계란탕(1.9.13.) 오이무침(5.6.13.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 크림아이스슈(1.2.5.6.13.)	수제치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.) 황태무국(5.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 아이스경단(1.2.5.6.13.16.18.)	혼합잡곡밥(5.) 떡라면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 고들단무지무침(5.6.9.13.) 카레장각오븐구이(2.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 호박고추장찌개(5.6.9.10.13.) 참나물된장무침(5.6.) 오징어파리장조림(1.5.6.13.16.17.18.) 돈육버섯불고기(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.)	—

	3월 28일(월)	3월 29일(화)	3월 30일(수)	3월 31일(목)	
조식	혼합잡곡밥(5.) 조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.) 닭볶음탕(5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈시리얼&우유(2.5.6.13.)	혼합잡곡밥(5.) 황태콩나물국(5.13.) 봄동나물무침(9.13.) 매콤돼지고기볶음(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 검은콩두유(5.13.)	혼합잡곡밥(5.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 돼지김치불고기(5.6.9.10.13.) 호박버섯볶음(5.) 깍두기(9.13.) 딸기우유(2.)	혼합잡곡밥(5.) 단호박스프(2.5.6.13.16.) 브로콜리숙회&초고추장(5.6.13.) 토스트&딸기잼(1.2.5.6.11.13.) 치킨너겟&머스터드(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.)	
중식	혼합잡곡밥(5.) 찐빵순두부탕(1.5.6.9.13.15.17.18.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 열무무생채(13.) 볶음김치(5.6.9.13.) 오징어튀김(2.6.)	혼합잡곡밥(5.) 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 열무된장무침(5.6.) 비엔나야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 돈육콩나물불고기(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 상추쌈/쌈장(5.6.13.)	새우필라프(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.13.) 파인애플샐러드(1.2.5.6.12.13.) 계란후라이(1.5.) 감자튀김(2.6.12.13.) 목살스테이크(2.6.10.13.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 봄동등뼈감자탕(10.13.) 한식잡채(1.5.6.8.10.) 오이달래무침(5.6.13.) 목살된장구이(5.6.10.) 얼갈이배추겉절이(13.) 채소쌈/쌈장(5.6.13.)	
석식	계란무국(1.13.) 깻잎단무지무침(13.) 닭갈비덮밥(5.6.8.15.) 탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 비타청포도(13.)	햄마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 감자맑은국(5.9.13.) 단호박고구마샐러드(1.4.5.13.) 닭다리허브소금구이(15.) 배추김치(9.13.) 미니도넛(1.2.5.6.)	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기사태된장국(5.6.16.) 등갈비찜(5.6.10.12.13.16.18.) 숙주나물무침(5.) 알감자버터구이(2.5.13.) 배추김치(9.13.)	혼합잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.) 양배추사과샐러드(1.5.12.13.) 멸치고추장볶음(5.6.13.18.) 깻잎후라이드치킨(1.2.5.6.13.15.16.) 배추김치(9.13.)	

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자  
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.