



교 훈
슬기롭게 배우고
튼튼하게 닦아서
올바르게 행하자

함께 도전하고 함께 성장하는 협력적 행복 교육

기린교육통신

교무실: 241-7442

행정실: 241-7443

담당자: 영양교사

제목: 3월 영양소식지 및 월간식단

학교급식, 이렇게 이루어져요!

1. 학교급식 운영

| | |
|------|---|
| 운영방식 | 직영, 단독급식, 식당배식 |
| 급식대상 | 초등, 유치원, 교직원 |
| 참여인원 | 영양교사 1인, 조리사 1인, 조리실무사 5인 |
| 급식일수 | 190일 내 *학교교육과정운영 및 교육계획 변동에 의해 변경될 수 있음원격수업전환, 재량휴무일, 기타 천재지변으로 인한 사유 등) |
| 급식시간 | 12:10~13:50 *교육과정, 급식운영방식에 따라 급식시간 변경 가능 |

2. 무상급식 단가 기준

- 2024년도 무상급식비: 초등 3,700원, 유치원 3,500원

| | 식품비 | | | | 운영비 | 인건비 |
|-----|------|-----|-----|-----------|-----|-----|
| | 식품비 | 친환경 | 부식비 | 식품비 합계 | | |
| 초등 | 2880 | 350 | 40 | 3,270 | 410 | 410 |
| 유치원 | 2740 | 340 | 40 | 3,120 | 390 | 370 |

* 학교급식 기본방향에 의거 교직원 급식비는 중학생 급식비 이상으로 책정 및 징수

3. 친환경 쌀, 친환경 농산물 사용 및 축산물이력제

- 쌀: 국내산 친환경 쌀과 친환경 현미 15~20% 사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- 농산물: 친환경 농산물 30% 이상 사용
- 축산물 이력번호 조회를 통해 학교급식에 사용되는 축산물에 대한 정보 확인 가능
: 학교 홈페이지 → 알림마당 → 식생활관소식 → 축산물이력번호조회

4. 학교 홈페이지<식생활교육관> 운영

- 식생활 관련 정보 제공
- 영양상담실 운영
- 매월 식단표 및 식단 사진 게시
- 식단 영양량 및 원산지, 알레르기 유발 식품 표시

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게
9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류
14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어
18.조개류굴, 전복, 홍합포함) 19.잣

우리학교 급식을 소개합니다

❖ 우리 학교 급식은 **영양적으로 우수**해요!

- 식단을 작성할 때는,
 - 전통 식문화의 계승과 발전을 고려합니다.
 - 곡류 및 전분류, 채소류 및 과일류, 어육류 및 콩류, 우유 및 유제품 등 다양한 종류의 식품 사용하여 식재료에 대한 다채로운 경험을 할 수 있도록 고려합니다.
 - 염분, 유지류, 단순당류 또는 식품첨가물을 과다하게 사용하지 않도록 고려합니다.
 - 자연식품과 계절식품 최대한 사용하도록 고려합니다.
 - 다양한 조리법 활용 등을 고려하여 식단을 구성합니다.
- 학교급식 영양관리기준의 기준량에 맞도록 식단을 작성하고, 탄수화물/단백질/지방/에너지 섭취량을 적정 비율로 구성합니다.
- 비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철분 등 미량영양소가 최소 평균필요량 이상으로 섭취될 수 있도록 구성합니다.

❖ 우리 학교 급식은 **위생적으로 안전**해요!

- 우리 학교 급식은 시설관리, 개인위생 관리, 식재료 관리, 작업 위생, 배식, 세척 및 소독 등의 사항에 대해 학교급식법, 식품위생법을 기준으로 깨끗하고 안전하게 관리하고 있습니다.
- 급식을 만드는 모든 과정에 HACCP시스템을 적용하여 학생들에게 위생적이고 안전한 급식을 제공합니다.

❖ 학교급식을 통해 **교육이 이루어져요!**

- **식사에절 교육:** 질서 지키기, 올바른 수저 사용, 바른 자세로 앉아 식사하기, 자신이 앉았던 자리 주변 정돈과 퇴식, 배식량 조절을 통한 자기 절제와 친구 배려 등을 체득하고, 음식에 대해 감사하는 마음을 가지도록 지도합니다.
- **식문화 교육:** 외식과 매식 문화에 익숙한 학생들이 한국인에게 적합한 식사 방법인 전통식의 중요성을 알고, 몸에 익힐 수 있도록 지도합니다. 또한 다양한 세계 음식을 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.
- **편식 교정:** 학생들이 선호하지 않거나 익숙하지 않은 음식은 조금이라도 섭취해볼 수 있도록 지도합니다.
- **환경 교육:** 먹을 만큼 받고 다 먹는 습관을 익힘으로써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소중히 여기는 마음을 갖도록 합니다.

자료출처: 대한영양사협회,경기온나눔콘텐츠,
대한영양사협회 자료실, 식품의약품안전처



3월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨
새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫
토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮
닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조
개류굴, 전복,홍합 포함 ⑲작
등의 알레르기 유발식품을 표시
하였습니다.



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주기린초등학교 홈페이지 <http://www.jb-girin.es.kr/> → 알림마당 → 식생활관소식 → 급식소식

* 쌀:국내산 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치고춧가루:국내산짜개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,
명태:러시아산, 다랑어:원양산
* 수산물가공품:국내산오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치광어, 참돔 사용안함

[식품알레르기 제거식 준비]

④땅콩 제거식

4일 아이스슈

5일 돈까스

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

| 3/4 Mon 생일밥상 | 3/5 Tue 경칩 | 3/6 Wed 수다날 | 3/7 Thu 삼치데이 | 3/8 Fri |
|---|---|---|--|--|
| 차조밥 소고기미역국16 간장돼지불고기5.6.10.13 달걀찜1.2.5.9 콩나물무침5 배추김치9 용이왔슈1.2.4.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.1/36.4/175.3/3.8 | 친환경백미밥 건새우아욱국5.6.9 페스츨리돈까스2.4.5.6.10. 12.13.16 토마토미트스파게티1.2.5.6. 10.12.13.15.16 큐브치즈양상추샐러드1.2.5. 6.12 배추김치9 새학기사과요거타임2 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/18.8/326.2/2.7 | 카레라이스/문어소시지2.5.6. 10.12.13.15.16.18 계란실파국1 닭강정1.5.6.12.13.15 사과치커리무침13 깍두기9 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.1/30.5/118.8/2.4 | 아미노밥 돈육김치찌개5.6.9.10 삼치구이5.6 조랭이떡갈비비조림5.6.10. 12.13.16 봄동유자청겉절이13 배추김치9 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.9/32.4/135.9/2.6 | 친환경찰보리밥 삼색수제비국5.6.9.17 눈꽃치즈닭갈비2.5.6.13.15 알감자버터구이2.5.13 미역줄기볶음 배추김치9 달콤딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.0/31.6/183.6/3.1 |
| 3/11 Mon | 3/12 Tue | 3/13 Wed 수다날 | 3/14 Thu | 3/15 Fri |
| 친환경올무밥 소고기무국5.16 짜장불고기5.6.10.13.16 야채비빔만두1.5.6.10.16.18 취나물무침 배추김치9 미니크림치즈파이1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/30.7/141.8/5.1 | 루테인쌀밥 대게살스프1.2.5.6.8.13.16 마파두부5.6.10.12.13.18 크림간소새우1.2.5.6.9.13 청경채찜5.6.13.18 배추김치9 비타한라봉주스13 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.6/18.9/216.2/2.5 | 한우콩나물밥/달래양념장5.6. 13.16 해물짬뽕국6.9.10.13.17.18 닭봉오른구이5.6.13.15 새송이어묵볶음5.6.13 배추김치9 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/34.3/148.2/4.5 | 친환경현미밥 새알만둣국1.5.6.10.15.16.18 순물오리주물럭5.6.13 우영잡채5.6.13 깻잎무쌈 배추김치9 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.6/19.6/230.8/3.7 | 친환경조각서리태밥5 부대찌개1.2.5.6.9.10.15.16 가자미살빵가루튀김1.2.5.6. 12.13.16.18 소고기숙주볶음우동5.6.12. 13.16.18 삼색묵야채무침5.6 총각김치9 방울토마토12 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.1/29.2/156.4/2.6 |
| 3/18 Mon | 3/19 Tue | 3/20 Wed 춘분 | 3/21 Thu | 3/22 Fri 세계물의날 |
| 홍국쌀밥 한우우거지국5.6.16 닭고기스테이크2.5.6.12.15.16 온두부/볶음김치5.6.9.13 매실청사과오이무침5.6.13 열무김치9 라이스초코샌드1.2.5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/38.3/215.2/3.4 | 토마코펜쌀밥12 바지락순두부찌개5.9.13.18 아귀콩나물찜5.6.13.18 야채달걀말이1.2.5.6.10.15.16 고사리나물볶음5.6 깍두기9 딸기치즈스티던킨도넛1.2.5. 6 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/26.7/163.8/5.0 | 김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.15.16 사각어묵국1.5.6.13 떡볶이5.6.12.13 야채튀김1.5.6.18 꼬들단무지무침 배추김치9 요구르트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.4/19.1/220.4/2.4 | 귀리밥 버섯전골5.6.16 순살로제닭도리탕2.5.6.10. 12.13.15.16 감자채볶음1.2.5.6.10.15.16 세발나물초무침5.6.13 배추김치9 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.5/25.2/128.1/2.7 | 친환경버섯카로틴밥 근대된장국5.6 돈육보쌈/상추쌈5.6.10 오징어김치전1.5.6.9.17 실곤약채소무침1.5.6.13 보쌈김치9 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/28.4/177.1/3.0 |
| 3/25 Mon | 3/26 Tue | 3/27 Wed 수다날 | 3/28 Thu | 3/29 Fri |
| 찰기장밥 잔치국수1.5.6.9 주꾸미돈육볶음5.6.10.13 고구마탕5.13 김가루실파무침5.6 배추김치9 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/24.8/132.4/2.9 | 검정쌀밥 참치김치찌개5.6.9 오리훈제/무쌈1.2.5.6.13 곤약메추리알조림1.5.6.13 진미채볶음5.6.13.17.19 깍두기9 딸기요거트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.2/34.0/271.2/3.9 | 봄나물비빔밥/약고추장5.6.10. 13.16 냉이된장국5.6.9 연양식만달불고기/어린이2.5. 6.13.16 회오리감자튀김1.2.5.6.10.16 배추김치9 바나나우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/21.6/258.6/4.8 | 찰옥수수밥 등뼈감자탕5.6.10.13 삼치데리야끼구이5.6.13 비엔나야채볶음2.5.6.10.12. 15.16 건파래볶음5.13 총각김치9 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/32.9/172.8/3.2 | 녹차카데킨쌀밥 조랭이떡국1.16 순살간장찜닭5.6.13.15.18 깻잎주먹만자전1.2.5.6.15.16. 18 브로콜리초무침5.6.13 배추김치9 노슈가포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.8/32.9/120.4/2.5 |

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.