



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, 조리원 5인
급식일수	190일 내 *학교교육과정운영 및 교육계획 변동에 의해 변경될 수 있음(원격수업전환, 재량휴무일, 기타 천재지변으로 인한 사유 등)
급식시간	12:00~13:50 *교육과정, 급식운영방식에 따라 급식시간 변경 가능

2. 무상급식 단가 기준

- 2023년도 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.조개류(굴, 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,경기온나농콘텐츠,
대한영양사협회 자료실, 식품의약품안전처



3월 학교급식 식단 안내



알레르기정보

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

* 쌀:군산시 친환경쌀
* 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용)
* 돼지고기, 닭고기, 오리고기:가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락:가공품:국내산

* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산
* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

[식품알레르기 제거식 준비]

①난류 제거식

9일 조랭이떡국
24일 잔치국수
27일 오리훈제/무쌈
31일 꽃맛살 브로콜리샐러드

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

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

3/2 Thu 생일밥상

친환경백미밥
소고기미역국5.6..16.
빠없는닭갈비5.6.15.
우영잡채5.6.9.18.
통곡물멸치볶음5.6.
배추김치9.13.
바나나초코케이크1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
615.5/30.9/166.3/3.2

3/3 Fri

참기장밥
시금치된장국5.6.
돈육보쌈/상추쌈5.6.10.
두부조림5.6.
아삭이고추된장무침5.6.
보쌈김치9.13.18.
요거타임(새학기)2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
633.9/28.6/195.2/3.7

3/6 Mon 경칩

친환경서리태파쇄밥5.
바지락순두부찌개5.9.18.
간장돼지불고기5.6.9.10.18.
야채달걀말이1.2.6.10.
진미채양배추무침5.6.17.
배추김치9.13.
딸기
* 에너지/단백질/칼슘/철
550/36.8/152.7/4.5

3/7 Tue

친환경현미밥
등뼈감자탕5.6.10.
삼치데리야끼구이5.6.13.18.
비엔나야채볶음2.5.6.10.12.15
건파래볶음5.
충각김치9.13.
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
594/32.5/180.9/3.3

3/8 Wed 수다날

단호박카레라이스2.5.6.10.16.
계란실파국1.13.
달강정1.2.5.6.12.15.16.
한라봉양상추샐러드/발사믹5.6.
숙주굴소스볶음5.6.10.18.
각두기9.13.
스위트애플망고음료
* 에너지/단백질/칼슘/철
699/31.3/115.7/3.3

3/9 Thu

녹차카테킨쌀밥
조랭이떡국1.5.6.10.16.18.
파인애플바스테인크1.2.5.6.9.10.
12.15.16.18.
매콤감자조림5.6.
봄동유자청겉절이9.
배추김치9.13.
국화빵6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
648.8/21.7/147.8/5.5

3/10 Fri

토마코펜쌀밥12.
느타리버섯국5.16.
술솥오리주물럭5.6.
상하이해물볶음우동5.6.9.12.
17.18.
오이양파무침5.6.
배추김치9.13.
사과요거트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
688.4/28.4/278.6/3.8

3/13 Mon

검정쌀밥
등태살무국5.6.
순살간장찜닭5.6.8.15.18.
야채비빔만두5.6.10.16.18.
취나물무침5.6.18.
배추김치9.13.
생크림토스트1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
688.7/35.5/160.5/5.1

3/14 Tue

아미노밥
건새우아육국5.6.9.13.18.
매운돼지갈비찜2.5.6.10.13.
향긋참나물전2.5.6.
감자채해물볶음6.10.
배추김치9.13.
꿀떡5.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
589.3/22.6/188.1/3

3/15 Wed 수다날

봄나물비빔밥/약고추장5.6.16.
버섯청국장찌개5.13.
한돈양념갈비소스구이5.6.10.
회오리감자튀김2.5.6.
무생채9.13.
요구르트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
645.4/35/181.8/4.6

3/16 Thu

차조밥
부대찌개1.2.5.6.10.12.15.16.
통통새우까스1.6.9./타르타르
소스1.5.6.16.
돈육매추리알장조림1.5.6.10.
18.
미역줄기볶음
배추김치9.13.
씨없는청포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
596.1/31.9/169.4/3.7

3/17 Fri

친환경참보리밥
삼색감자수제비국5.6.9.18.
짜장닭갈비2.5.6.10.15.16.
온두부/볶음김치5.6.9.13.
가지볶음5.
파김치9.13.
자두주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
585.6/32.7/191.1/3.9

3/20 Mon

친환경울무밥
꽃게탕5.6.8.18.
묵은지순살닭찜5.6.3.15.
연두부달걀찜1.2.5.
다시마브로콜리숙회5.6.17.
충각김치9.13.
화이트슈1.2.5.6.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
504.7/30.3/164.7/3.4

3/21 Tue 춘분

혼합잡곡밥5.
냉이된장국5.6.9.13.
한우불고기5.8.16.
감자커트렛2.5.6.12.
갑오징어야채무침5.6.17.
배추김치9.13.
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
556.3/29.6/130.9/5.6

3/22 Wed 수다날

김밥볶음밥2.5.6.8.10.16.
유부어묵국1.5.6.
매추리알떡볶이1.5.6.
야채튀김6.
배추김치9.13.
새콤미요구르트2.
* 에너지/단백질/칼슘/철
610.3/19.7/203.2/4.5

3/23 Thu

홍국쌀밥
닭곰탕5.15.
제육볶음5.6.10.
지짐꽃전2.5.
부추겉절이5.6.
각두기9.13.
파스텔꽃카롱1.2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
553.7/29.4/98.7/2.7

3/24 Fri

칼슘강화쌀밥
잔치국수1.5.6.9.
고등어무조림5.6.7.
연양식반달불고기&어린이2.5.
6.10.16.18.
청경채고추장무침5.6.
배추김치9.13.
방울토마토12.
* 에너지/단백질/칼슘/철
534.9/26.9/173/3.8

3/27 Mon

친환경버섯카로틴밥
육개장5.6.16.
오리훈제/무쌈1.5.
마파두부5.6.10.12.18.
새알나물초무침5.6.
배추김치9.13.
골드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
608.4/29.7/147.3/4.7

3/28 Tue

친환경차수수밥
감자양송이소프2.5.6.15.16.
리얼치즈돈까스2.5.6.10.11.12.
15.16.18.
토마토미트스파게티2.5.6.10.
12.15.16.18.
큐브치즈양상추샐러드2.5.12.
16.
배추김치9.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철
619.5/22.3/183.5/2.3

3/29 Wed 수다날

한우콩나물밥/달래양념장5.6.16
해물짬뽕국2.6.9.17.18.
달콤오븐구이5.6.9.15.18.
새송이어묵볶음5.6.
삼색목야채무침5.6.
배추김치9.13.
미니스트로베리필드도넛2.5.6.
* 에너지/단백질/칼슘/철
621.7/32.9/143.5/4.5

3/30 Thu

귀리밥
소고기무국5.16.
오삼불고기5.6.10.17.
고구마맛탕5.
김가루실파무침5.6.
배추김치9.13.
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
588.7/29/130.2/3.3

3/31 Fri

참옥수수밥
돈육김치찌개5.6.9.10.13.
가자미카레구이2.5.6.16.
조랭이떡갈비조림2.5.6.10.
12.16.18.
꽃맛살브로콜리샐러드1.5.6.8.
12.
충각김치9.13.
샤인머스켓푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철
641.2/35.6/130.3/4.6

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