



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

- 2025년도 급식비: 초등 4,000원, 유치원 3,580원

	식품비				운영비
	식품비	친환경	부식비	식품비 합계	
초등	2,770	350	40	3,150	430
유치원	3,150	340	40	3,540	460

* 학교급식 기본방향에 의거 교직원 급식비는 고등학생 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 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

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

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

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

개학·입학을
축하합니다♥

3/4	3/5 수다날	3/6	3/7
친환경백미밥 삼색감자수제비국5.6.9.17 간장돼지불고기5.6.10.13 브로콜리달걀찜1.2.5.9 시금치무침 배추김치9 요거탁임2 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/34.7/238.9/2.9	단호박카레라이스2.5.6.10.12.16.18 계란실파국1 닭강정1.5.6.12.13.15 사과치커리유자청무침13 각두기9 꿀떡 제주감귤주스13 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.8/28.0/130.6/2.4	차조밥 크림스프2.5.6.13.16 수제등심돈까스1.2.5.6.10.11.12.13.16 쫄면야채무침5.6.13 꼬들단무지무침 배추김치9 달콤말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/23.6/81.5/1.8	친환경찰보리밥 팽이버섯된장국5.6 뼈없는닭갈비5.6.13.15 두부간장조림5.6.13 세발나물초무침5.6.13 배추김치9 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.8/30.6/178.4/3.4
3/11 생일밥상	3/12 수다날	3/13	3/14
친환경올무밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.13.15.16 가자미카레구이2.5.6.12.13.16.18 유부볶음우동5.6.12.16.18 봄동겉절이13 총각김치9 크리스피롤21국5.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/31.1/209.7/3.3	김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.15.16 유부장국1.2.5.6.9 떡볶이5.6.12.13 야채튀김1.5.6.18 마늘쫄면새우볶음5.6.9.13 배추김치9 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.5/17.0/231.1/3.4	클로렐라쌀밥 참치김치찌개5.6.9 한우메추리알장조림1.5.6.10.13.16 허브훈제치킨샐러드1.2.5.6.15 애호박볶음9 총각김치9 사과즙13 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.2/28.4/146.7/3.0	친환경차수수밥 근대된장국5.6 돈육보쌈/상추쌈5.6.10 오징어김치전1.5.6.9.17 아삭이고추된장무침5.6 보쌈김치9 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.5/29.9/165.1/2.8
3/18	3/19 춘분	3/20	3/21
루테인쌀밥 바지락순두부찌개5.9.13.18 함박스테이크1.2.5.6.10.12.13.15.16 토마토미트스파게티1.2.5.6.10.12.13.15.16 삼색모듬피클 배추김치9 쿠앤크아몬드2.5 * 에너지/단백질/칼슘/철 674.3/21.3/168.3/3.3	봄나물비빔밥/약고추장5.6.10.13.16 애호박감자된장국5.6 연양식반달불고기/어린잎2.5.6.13.16 회오리감자튀김1.2.5.6.10.16 무생채 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/19.5/138.9/3.8	혼합잡곡밥5 버섯전골5.6.16 순살로제찜닭2.5.6.10.12.13.15.16 감자채햄볶음1.2.5.6.10.15.16 통곡물멸치볶음2.5.6.13 배추김치9 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/27.8/163.2/3.1	친환경버섯카로틴밥 해물짬뽕국6.9.10.13.17.18 크림간소새우1.2.5.6.9.13 미트볼야채조림1.2.5.6.10.12.13.15.16 가지볶음5 각두기9 바람떡5 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.6/22.0/156.4/3.4
3/25	3/26 수다날	3/27	3/28
강황쌀밥 등뼈감자탕5.6.10.13 크린치생선까스/감귤타르스1.5.6.13 건파래볶음5.13 취나물된장무침5.6 총각김치9 딸기요거트2 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.0/27.6/278.0/3.5	한우불고기덮밥5.6.13.16 동태살무국5.13 야채달걀말이1.2.5.6.10.13.15.16 도토리묵야채무침5.6.13 배추김치9 스테비아방울토마토12 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/33.6/136.1/4.2	홍국쌀밥 김치어묵국1.5.6.7.9.13.18 돈육파인애플탕수육1.2.5.6.10.11.12.13 볶음짜장면2.5.6.10.13.16 숙주나물무침 배추김치9 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/31.5/165.6/2.5	찰옥수수밥 조랭이떡국1.165.6.13.17 닭다리살스테이크5.6.12.13.15 갑오징어야채무침 느타리버섯볶음5.6.13 배추김치9 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.0/30.3/134.9/2.8

3/31

친환경현미밥
육개장1.5.6.9.13.16
허브대패삼겹살구이5.6.10
오색현미육원전1.2.5.6.10.15.16
오이양파무침5.6.13
배추김치9
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철
598.9/29.2/157.1/3.0

- ◇ 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!

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