



3월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며
날로 변화하는
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

☎ 063-537-9145

★ 2025학년 학교급식 운영안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 초등학교 5,010원(식품비4,270원, 운영비740원)으로 운영됩니다.

2. 주식은 도내산 친환경쌀(유기농), 친환경잡곡등을 포함한 혼식을 원칙으로 하고 있으며, 친환경농산물 지원은 초등학교 350원과 정읍지역 친환경농산물 및 우수농산물 현물 700백만원 지원으로 운영됩니다.

3. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공하며, 식재료의 원산지와 함께 식단표를 학교홈페이지-학교소식-급식게시판에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있으며, 전통음식을 적극반영하며, 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

5. 한우(2등급이상),돼지고기(국내산2등급이상), 닭고기(1등급),달걀(무항생제,1등급),오리고기(1등급)와 그가공품등 육류는 국내산을 원칙으로 사용합니다.

6. 매주 수요일은 [수다날](수요일은 다 먹는 날)을 운영하여 환경오염을 줄이고 녹색 식생활을 실천합니다.

★ 학교급식 운영 과정



★ 학교에서의 급식예절

<급식 먹기 전>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



1. 식사전 깨끗이 손씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사 하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 식사 중에는 대화하지 않기
7. 식사시 기침이나 재채기는 옷소매로 가리고 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

★ 어린이를 위한 즐거운 식생활

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 즐겁게

- 간식으로 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

■ 1830 손 씻기 운동

손 씻기만 잘해도 식중독의 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있습니다. 1830 손 씻기 운동 하루에 8번 이상 30초 동안 손 씻기를 실천합시다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내



3/3 Mon	3/4 Tue	3/5 Mon 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
	차수수밥 (친환경) 쇠고기미역국 (5.6.16) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 청경채겉절이 (5.6.13) 해물완자애호박전. (1.2.5.6.9.17.18) 배추김치 (9) 초코케이크 (새학기). (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 672.1/24.8/160.9/3.1	단호박카레라이스. (2.5.6.10.12.13.18) 냉이열갈이된장국 (5.6.9.13) 도토리묵야채무침 (5.6.13) 달원후라이드 (1.2.5.6.15.18) 배추김치 (9) 과일 (딸기) *에너지/단백질/칼슘/철 651.3/27.0/219.7/4.3	찰흑미밥 (친환경) 감자수제비만두국 (1.5.6.9.10.16.18) 임연수구이 (5.6) 묵은지닭볶음 (5.6.9.13.15) 시금치무침 (5.6) 깍두기 (9) 과일 (한라봉) *에너지/단백질/칼슘/철 654.3/35.7/146.4/6.0	귀리밥 (친환경) 오징어무국. (5.6.9.13.17) 돼지고기편육/무쌈 (5.6.10.13) 파채무침 (5.6.13) 피망감자채볶음 (2.5.6.13.16.18) 배추겉절이 (9) 웃담요구르트 (사과) (2) *에너지/단백질/칼슘/철 642.7/29.9/267.8/2.9
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
찰흑미밥 (친환경) 한우갈비탕 (1.5.6.16) 참나물무침 (5.6) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 플라이새우/소스 (1.5.6.9.13) 배추김치 (9) 배, 방울토마토 (친환경) (1.2) *에너지/단백질/칼슘/철 686.2/26.0/172.6/4.1	차조밥 (친환경) 홍합무국 (5.6.9.18) 건파래볶음 오리주물럭 (5.6.13) 애호박버섯볶음 (5.9) 배추김치 (9) 생크림크로플 (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 712.1/26.3/289.1/5.3	곤드레나물밥/김구이 (5.6.16) 청국장찌개 (5.6.9) 상추쫄갯무침 (5.6.13) 통등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13) 무생채 (13) 식물성요구르트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 677.4/23.4/218.0/4.2	현미찹쌀밥 (친환경) 동태찌개 (5.6) 간장매콤찜닭 (5.6.13.15) 콩나물무침 (5) 미트토마토스파게티. (5.6.10.12.13.16) 배추김치 (9) 과일 (사과) *에너지/단백질/칼슘/철 709.5/36.9/190.6/3.5	차수수밥 (친환경) 등뼈감자탕 (5.6.10.13) 시금치프리타타 (1.2.10.12) 파프리카오이스틱/쌈장 (5.6.13) 낙지야채볶음 (5.6.13) 배추김치 (9) 아몬드볼넛츠 (2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 696.8/36.1/209.5/3.6
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
귀리밥 (친환경) 김치콩나물국 (5.6.9.13) 갑오징어브로콜리숙회. (5.6.13.17) 한우불고기. (5.6.13.16) 배추김치 (9) 단호박죽. (13) 짜먹는요구르트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 667.0/34.0/269.4/4.7	차수수밥 (친환경) 순살아귀탕 (5.6.9) 닭봉칠리소스조림 (5.6.12.13.15) 오리고추쌈장무침 (5.6.13) 두부팽이버섯구이 (5.6.13) 배추김치 (9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 655.6/32.4/213.2/3.9	쇠고기우영볶음밥 (1.5.6.13.16.18) 건새우아욱국 (5.6.9) 숙주미나리무침 순살닭강정/연근칩 (2.5.6.12.13.15) 봄동겉절이. 망고코코푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 662.3/29.0/259.4/3.5	찰보리밥 (친환경) 육개장 (5.6.13.16) 삼치살양념구이. (5.6.12.13) 취나물무침 (5.6) 모듬소시지야채볶음. (2.5.6.10.13.18) 배추김치 (9) 과일샐러드 (딸기) (2) *에너지/단백질/칼슘/철 661.1/30.0/230.5/4.3	찰흑미밥 (친환경) 우렁야채된장국 (5.6.9) 상추치커리무침 (5.6.13) 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13) 야채계란말이 (1.5) 배추김치 (9) 쿠키아이스슈. (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 647.5/28.5/288.1/4.0
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
현미찹쌀밥 (친환경) 해물짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 달래오이초무침 (5.6.13) 김부각. (5.6) 배추김치 (9) 치즈핫도그 (1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 697.7/35.5/254.6/3.5	찰흑미밥 (친환경) 쌀국수 (베트남) (5.6.16.18) 순살닭매운찜 (5.6.13.15) 열무무침 (5.6) 견과류잔멸치볶음 (5.13) 배추김치 (9) 과일 (딸기) *에너지/단백질/칼슘/철 694.3/37.8/263.6/4.3	삼선자장밥 (1.5.6.9.10.13.16.17) 미소된장국 (5.6.9) 꼬들단무지무침 후르츠탕수육 (5.6.10.11.12.13) 배추겉절이 (9) 요구르트 (월) (2) *에너지/단백질/칼슘/철 683.3/33.5/192.6/3.0	차수수밥 (친환경) 황태국 (1.5.6.9) 야채모듬쌈/쌈장 (5.6.13) 파리우영어묵볶음 (1.5.6.13) 허브삼겹버섯구이 (5.6.10) 배추김치 (9) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 716.7/27.8/182.2/4.0	차조밥 (친환경) 쫄면장국 (5.6.9.18) 치즈불닭 (2.5.6.13.15) 가지피망볶음 (5.6.13) 갈치살카레전 (1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치 (9) 과일 (사과, 배) *에너지/단백질/칼슘/철 662.4/34.8/263.4/5.1
3/31 Mon	◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산, * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산 * 갈치/가공품:세네갈/국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지, 주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산, * 다량어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용안함!		◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	
김밥 (1.2.5.6.10) 꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) 숙주나물 간풍새우 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치 (9) 떠먹는요구르트 (2) *에너지/단백질/칼슘/철 666.2/25.0/355.5/5.4	◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam -학교소식-식생활관 ◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.			