



# 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), 친환경잡곡**등을 포함한 혼식을 원칙으로 하고 있으며, 친환경 농산물 지원은 **초등학교 350원과 정읍지역 친환경 농산물 및 우수농산물 현물 700백만원 지원**으로 운영됩니다.

3. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공하며, **식재료의 원산지**와 함께 **식단표를 학교홈페이지-학교소식-급식게시판**에 내용을 공개하고 있습니다.

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

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

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

## ★ 학교급식 운영 과정



## ★ 학교에서의 급식예절

### <급식 먹기 전>



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

### <급식 먹을 때>



6. 식사 중에는 **대화하지 않기**
7. 식사시 **기침이나 재채기는 옷 소매로 가리고 하기**
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

### <급식 먹고 나서>



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

■ 간식으로는 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 <b>Mon</b>	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Mon</b> 수다날	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>	
	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) 달왕후라이드(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 과일(딸기) *에너지/단백질/칼슘/철 651.3/27.0/219.7/4.3	찰흠미밥(친환경) 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 임연수구이(5.6) 묵은지담볶음(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) 우담요구르트(사과)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 642.7/29.9/267.8/2.9	
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b>	3/12 <b>Wed</b> 수다날	3/13 <b>Thu</b>	3/14 <b>Fri</b>	
찰흠미밥(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) 상추썩갠무침(5.6.13) 통등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13) 무생채(13) 식물성요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 677.4/23.4/218.0/4.2	현미찰쌀밥(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 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b> 수다날	3/20 <b>Thu</b>	3/21 <b>Fri</b>	
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) 오이고추쌈장무침(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) 볶동겉절이. 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	찰흠미밥(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 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b> 수다날	3/27 <b>Thu</b>	3/28 <b>Fri</b>	
현미찰쌀밥(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	찰흠미밥(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) 썩된장국(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 <b>Mon</b>	◇ 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,우렁쌈이(멍게) 사용안함!		◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.		
◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <a href="http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam">http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam</a> -학교소식-식생활관 ◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.					