

2024년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 시행되고 있습니다. 올해는 **초등학교 3,700원**으로 급식비가 지원됩니다. (식품비 2,960원 운영비 450원 인건비 290원)
2. 친환경 농산물·유기농 쌀 포함 (350원/1인당)
buy 식품 (40원/1인당)
전북 도내 친환경 농산물 및 지역 특산품을 구매하도록 보조금을 지원받아 친환경 농산물을 예산 범위 이상으로 우선 구매하여 질 높은 학교급식을 실시하고자 합니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표를 홈페이지에 공개하고 있습니다.(식생활관 게시판 참고)
4. 가능한 친환경 농산물을 우선 사용하며 학교 급식재료는 우수한 식재료를 '식자재 전자조달시스템(농수산물 유통공사)'을 통하여 투명하고 저렴하게 공급받습니다.
5. 학생들의 여러 가지 질환 발생률을 예방하고자 교육부 지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다. 가정에서도 많은 관심 가져주시기를 바랍니다.

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기

<급식 먹을 때>



4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입 안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 정리하기

<급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 슬기로운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

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

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한 시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침 식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 즉석식은 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

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

건강 이야기

면역과 알레르기

식품 안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발 식품 표시제를 **2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 시행**하게 되었습니다.

이에 본교에서도 알레르기 유발 식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 병원 진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해주시기를 바랍니다.

알레르기가 뭐지?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

병원균은 아니지만 꽃가루를 마시거나 음식을 먹었을 때에도 우리 몸의 면역세포와 항체는 균이 들어왔을 때처럼 공격을 하지요.





3월 학교급식 식단 안내



3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu 현미데이	3/8 Fri 그린데이
<p>녹차카테킨밥 소고기팽이버섯국(5.6.13.16) 콩치김치조림(1.5.6.9.13) 김가루실파무침(5.6.13) 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 보쌈김치(9.13) 투스리니초코케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.0/31.1/148.8/3.5</p>	<p>홍국미밥 잔치국수(1.5.6.13) 어묵볶음(5.6.13) LA돼지갈비구이(5.6.10.13) 김치만두찜(1.5.6.10.18) 봄동겉절이(5.6.13) 포도워터젤리(지)(10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.5/26.6/145.4/2.4</p>	<p>후리가케밥(1.5.6.9.13.16.18) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 오이달래무침(5.6.13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 고구마맛탕(13) 수제돈마스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/23.3/167.4/2.1</p>	<p>친환경찰현미밥 콩파오파스타(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 오징어무국(13.17) 돈사태감자조림(5.6.10.12.13.18) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.5/32.6/141.3/2.6</p>	<p>콩나물밥&양념장(5.6.13) 단호박죽(13) 숙된장국(5.6.13) 건강만두찜(2.5.6.16) 감자채볶음(5.13) 가자미구이(5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/28.3/167.3/3.8</p>
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu 현미데이	3/15 Fri 그린데이
<p>친환경차수수밥 한우육개장(5.6.13.16) 도토리묵&채무침(3.5.6.13) 안동식찜닭(5.6.13.15) 고등어구이(5.6.7.13) 보쌈김치(9.13) 웃담요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/30.3/138.2/2.5</p>	<p>친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.6.9.13) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 미나리무생채(13) 시금치나물(5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.6/32.8/131.2/2.7</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 나주곰탕(1.5.6.13.16) 맛살달걀찜(1.5.6.8.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 갈치소금구이 막두기(9.13) 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.0/25.5/145.0/3.1</p>	<p>친환경발아찰현미밥 마라탕(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 참나물야채겉절이(13) 굴소스해물볶음(5.6.9.13.17.18) 꿔바로우탕수육(1.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 마카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/24.0/140.8/5.3</p>	<p>야육국(5.6.9.13) 골뱅이비빔소면(5.6.13) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 양배추참치덮밥(1.5.6.13.18) 백김치(9.13) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.9/23.7/227.1/5.1</p>
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu 현미데이	3/22 Fri 그린데이
<p>친환경검정쌀밥 짬뽕수제비(5.6.9.13.17.18) 부추겉절이(5.6.13) 청포묵김가루무침(3.5.6.13) 오리훈제채소볶음(1.2.5.6.13) 팻잎김치(5.6.13) 초코칩설기(1.2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.0/28.8/76.2/4.0</p>	<p>밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 숙갓어묵우동(미니)(1.5.6.7.13.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 알감자버터구이(2.5.6.13) 배추김치(9.13) 사과워터젤리(지)(10.13) 양배추케마샐러드(1.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/24.0/170.3/2.4</p>	<p>오므라이스(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 토마토스파게티(돈육)(1.5.6.10.12.13) 생오이피클(완)(13) 수제돈마스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9.13) 브로콜리크림스프(2.5.6.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.2/26.7/74.0/2.0</p>	<p>친환경찰현미밥 이북식닭곰탕(5.6.13.15) 멸무된장나물(5.6.13) 한식잡채(1.5.6.8.13) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 막두기(9.13) 초코쌀과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/30.2/144.8/4.6</p>	<p>친환경찰보리밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 무생채(13) 김치볶음&온두부(5.6.9.13) 떡낙지볶음(5.6.13) 판소새우칠리야채볶음(1.5.6.9.12.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.7/32.7/205.1/3.0</p>
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu 현미데이	3/29 Fri 그린데이
<p>친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.13.16.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 유채된장나물(5.6.13) 오징어애호박전(1.5.6.13.17) 막두기(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.6/26.1/134.6/2.6</p>	<p>친환경기장밥 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 들기름막국수(3.5.6.13) 감자된장국(5.6.13) 곰피미역초무침(5.6.13) 달걀말이*케첩(1.5.12.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.6/32.9/186.9/3.8</p>	<p>친환경홍국미밥 두부달걀국(1.5.6.13) 콩나물무침(5.13) 자장면(2.5.6.10.13) 수제탕수육(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/32.5/341.8/3.7</p>	<p>친환경발아찰현미밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16) 한우가만두(5.6.10.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12) 삼겹살구이*쌈장(5.6.10.13) 보쌈김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/19.0/174.8/3.3</p>	<p>진주식볶음밥(1.5.6.13.18) 순두부찌개(1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) 시금치나물(5.6.13) 도토리묵&들깨양념장(3.5.6.13) 오오통살새우가스*콘소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9.13) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.8/17.3/137.0/2.3</p>
원산지 안내 ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내! * 쌀: 친환경 쌀(도내산) * 두부·콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산, 가공품: (외국산) * 소고기: 국내산 한우(암소), 가공품: 국내산, 호주(혼합) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산/(외국산), 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산/(외국산) * 낙지/가공품: 베트남산, 중국 주꾸미: 베트남산, 중국 * 오징어: 국내산(오징어체: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣		



- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 매주 수요일은 음식물쓰레기 줄이기 방안의 일환으로 수다날(잔반없는날)로 지정운영합니다.
- ◇ 한 달의 두 번 금요일은 그린데일로 육류를 제외한 식단을 운영합니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ <https://school.jbedu.kr/jb-jinbuk-> 급식·보건마당 -> 급식게시판

