

2024년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 시행되고 있습니다. 올해는 **초등학교 4,040원**으로 급식비가 지원됩니다. (식품비 3,540원 운영비 500원)
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 글이 들어왔을 때처럼 공격을 하지요.





3월 학교급식 식단 안내



3/3 Mon 대체공휴일	3/4 Tue	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu 현미데이	3/7 Fri 그린데이
	강황라이스쌀밥 사골떡국(1.5.6.13.16) 실근약야채무침(5.6.13) 돼지삼겹살구이(5.6.10.13) 상추쌈&쌈장(5.6.13) 퍼블꽃카롱(1.2.6.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 667.1/20.5/178.9/3.7	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 김치콩나물국(5.9.13) 맛살미역줄기볶음(1.5.6.8.13) 통등심돈가스(1.5.6.10.13) 팍두기(9.13) 블루베리샐러드(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 576.5/20.3/225.3/4.4	친환경발아찰현미밥 오징어무국(9.13.17) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 연탄직화간장불고기(2.5.6.10.13.16.17.18) 보쌈김치(9.13) 사과요구르트(J)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 594.0/16.2/178.3/1.6	보리비빔밥(5.6) 두부된장국(5.6.13) 무생채(13) 참치김치볶음(5.9.13.16.18) 달걀후라이&김가루(1.13) 당근카스테라(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 614.7/27.3/214.7/5.2
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu 현미데이	3/14 Fri 그린데이
친환경잡곡밥(5) 소고기무국(1.13.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 허니킹치킨(1.5.6.15) 배추김치(9.13) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 660.2/20.2/54.1/2.1	친환경차조밥 해물순두부찌개(1.5.6.8.9.13.16.17.18) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 섬초무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 575.0/29.1/94.2/4.3	녹차카테킨밥 달걀파국(1.13) 오이무침(5.6.13) 누들국물떡볶이(2.5.6.12.13.16.18) 모듬튀김(1.5.6.10.16.17.18) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 565.7/19.2/170.3/6.6	친환경찰현미밥 이북식담곰탕(5.6.13.15) 숙주나물(13) 한식잡채(1.5.6.8.10.13) 한돈한우떡갈비(5.6.10.13.15.16) 보쌈김치(9.13) 친환경한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 653.9/24.4/146.6/4.4	친환경서리태콩밥(5) 아귀찌개(5.13.17) 달걀찜(1.5.13) 참나물사과무침(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 단호박카레(2.5.6.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 565.4/28.0/193.5/4.4
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu 현미데이	3/21 Fri 그린데이
친환경홍국미밥 병천순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 오징어볶음(5.6.13.17) 한우버섯불고기(13.16) 팻잎순복음(1.5.6.13) 팍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 564.3/27.9/118.4/3.4	강황라이스쌀밥 가스오장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 유채된장나물(5.6.13) 고등어구이(5.7) 배추김치(9.13) 고추잡채*도미야(5.6.10.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 590.3/25.6/128.2/1.9	귀리밥 쌀국수(13.16) 요거트사과향도샐러드(1.2.5.6.11) 숯불오리불고기(5.6.12.13) 껌바로우탕수육(5.6.13.15) 팍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 648.4/19.8/167.2/2.4	친환경발아찰현미밥 찜봉수제비(5.6.9.13.17.18) 안동식찜닭(5.6.13.15) 봄동나물(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 팍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 624.5/34.5/106.4/2.3	콩나물밥&양념장(5.6.13) 근대된장국(5.6.13) 건미역오이초무침(1.5.6.13) 떡낙지볶음(5.6.13) 도시락김 배추김치(9.13) 캐플즈(13) *에너지/단백질/칼슘/철 588.8/21.1/140.5/2.5
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu 현미데이	3/28 Fri 그린데이
귀리밥 황태채무국(5.13) 미나리초무침(5.6.13) 자장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 친환경한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 655.5/30.9/138.8/2.9	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.13.16) 상추겉절이(5.6.13) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 갈치소금구이 팍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 652.3/28.3/134.9/3.4	클로렐라쌀밥 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 가지나물(5.6) 굴뱅이초무침(2.5.6.10.13.15.16.17) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 653.9/32.9/220.1/2.8	친환경찰현미밥 한우육개장(1.13.16) 지리멸치볶음(5.13) 오리훈제&무쌈(1.2.5.6.13) 팍두기(9.13) 배즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 581.0/20.5/122.7/1.5	친환경울무밥 미니잔치국수(1.5.6.13) 두부조림(5.6.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 코다리강정(5.6.12.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 636.2/31.2/216.7/3.0
3/31 Mon	원산지 안내		◇ 알레르기 정보 ◇	
녹차카테킨밥 동태찌개(5.13) 시금치나물 양념칼집돈구이(5.10) 매추리알조림(1.5.6.13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 619.7/31.0/188.4/3.0	◇ 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, 다량어: 원양산 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산/(외국산) * 낙지/가공품: 베트남산, 중국 주꾸미: 베트남산, 중국 * 오징어: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 ◇ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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

