

3월 영양소식지

★2025년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담 경감 및 교육 공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 **유치원 4,030원, 초등학교 4,710원**으로 급식비가 지원됩니다.(식품비:4,120원+운영비:590원)
2. **친환경농산물.유기농쌀 포함(350원/1인당)**
buy식품(40원/1인당)
-전북도내 친환경 농산물 및 전주지역품을 구입하도록 보조금을 지원받아 식재료 구매시 친환경농산물을 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. 학생들의 여러 가지 질환의 발생률을 예방하고자 교육부지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다.
◆가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.
5. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 계획]

- ① 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ② 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ③ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
- ④ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도0.5~0.6% 유지
- ⑤ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ⑥ 1주 1회 **[수다날] 운영**(수요일은 다 먹는 날)
매월 초에는 생일밥상으로 운영
- ⑦ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회이상 실시)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[테마가 있는 학교급식 운영]

▶ 학교급식을 통한 다양한 식생활교육 및 인성교육의 실현을 위해 **[테마가 있는 학교급식]** 운영

- ① **생일 축하의 날 운영(매월 1회)**
→ 매월 초에 미역국 등을 식단으로 구성하여 그 달의 학생*교직원 의 생일을 축하
- ② **전통음식 체험의 날 운영(절기, 명절)**
→ 우리나라 고유의 절기 및 명절음식을 식단에 반영하여 체험하고 이해의 계기 마련
- ③ **가래떡데이 운영(11월 11일 농업인의 날)**
→ 농업인의 날에 대한 의미를 알고, 쌀의 소중함과 함께 감사하는 마음을 갖도록 함



[학교급식 운영 과정]



[가정에서 학부모님의 역할]

- ① 3월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
 - ② 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
 - ③ 싫어하는 야채.버섯류도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.
- [자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 다음 검색]



3월 학교급식 식단



◇ 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	3/4 Tue	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
	친환경찰현미밥 냉이된장국 옥수수달걀찜 진미채볶음 갈떡갈떡꼬치 배추김치 요거타임사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/37.7/235.7/6.8	비빔밥 미니버거 유부장국 배추김치 장수사과즙 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.1/26.7/263.8/2.7	친환경영양잡곡밥 전주식콩나물국 편육, 무쌈 배추숙주무침 감자햄볶음 보쌈김치 모짜렐라치즈볼 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/30.7/107.5/2.2	친환경검정쌀밥 순두부찌개 달걀자조림 시금치무침 소시지야채볶음 보쌈김치 엔요요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/30.7/137.9/3.4
3/10 Mon 생일밥상	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
친환경찰보리밥 쇠고기미역국 숙주나물겉은깨무침 잡채 닭고기데리소스오븐구이 배추김치 머스캣코코 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/40.6/264.1/4.2	친환경찰기장밥 시래기된장국 야채잘편무침 오븐피자등심돈까스 배추김치 바나나크림치즈케익 샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.7/27.8/231.2/3.0	콩나물밥&양념장 달걀싹파국 도토리묵무침 탕수육, 과일소스 배추김치 방울토마토 슈크림붕어빵 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.4/34.5/197.6/3.8	친환경차수수밥 청국장찌개 참나물무침 돈육불고기 멸치견과류볶음 보쌈김치 새우왕교자 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.5/40.7/249.9/3.6	친환경찰현미밥 꽃게찌개 오이부추무침 떡볶이 허브함박스테이크(수제) 보쌈김치 하루요거트썩썩말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.9/28.1/122.7/3.1
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
친환경잡곡밥 바지락미역국 군고구마 매운돼지갈비찜 배추숙주무침 김파래볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.8/27.0/217.7/3.5	친환경찰보리밥 육개장 두부조림 돼지고기김치두루치기 봄동겉절이 꿀바라떡 사과양배추샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.4/31.5/182.9/4.1	짜장밥 북어달걀국 꼬들단무지무침 닭꼬치구이 배추김치 바이오초코링&프로틴볼 거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/33.2/279.6/9.9	친환경찰기장밥 돈육김치찌개 낙지볶음, 소면 바다향 미니김 보쌈김치 김소떡달콤강정 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/34.1/125.6/6.7	친환경찰현미밥 떡만두국 돼지고기콩나물볶음 간장무채장아찌 보쌈김치 상추쌈 스위트콘치즈구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/34.6/211.7/3.6
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
친환경차수수밥 아욱된장국 달걀비 배추김치 짜요짜요복숭아 피자토스트 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.5/29.2/361.9/3.1	친환경검정쌀밥 소고기무국 오이부추무침 크런치포테이토오징어링 닭봉오븐구이 배추김치 후레이크과일샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.2/23.6/83.8/2.8	김치볶음밥 콩나물국 오리훈제오븐구이, 레몬무쌈 상추겉절이 배추김치 딸바라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/23.0/110.3/2.2	친환경차조밥 연두부, 양념장 행모듬찌개 숙주미나리무침 고구마맛탕 가자미버터구이 보쌈김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.4/27.1/133.7/2.2	친환경찰현미밥 꼬치어묵국 애호박버섯볶음 돈육대파오븐구이 보쌈김치 팜콘치킨야채샐러드 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.1/38.7/170.9/2.7
3/31 Mon	<div> <div> <div>◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div> <div>* 쌀:전주시 친환경쌀</div> <div>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</div> <div>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산</div> <div>* 갈치/가공품:국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품:국내산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</div> <div>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) 사용 안함!</div> </div> </div> <div> <div>식생활 문화 관련 지침</div> <div> <div>음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.</div> <div>음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.</div> <div>우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.</div> </div> </div> </div>			
친환경차조밥 잔치국수 돈육매추리알장조림 낙지주꾸미볶음 배추김치 허니버터아몬드 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.0/35.8/140.7/4.0				

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jb-jungang> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 유치원용 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

