



학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정, 바른 인성 함양과 건강한 식생활 능력을 키워 식생활을 개선을 위한 교육이며 즐거움을 주는 행복교육의 장입니다

■ 행복한 공동체를 위한 우리들의 약속

1. 식사전 깨끗이 손 씻고 소독하기
2. 생활 속 거리를 유지하며 꼭 실내화를 신고 식생활관 입실하기
3. 식생활관내 거리두기 및 뛰지 않기
4. 조용히 자기량 의사 표시하기, 자율배식대(추가 또는 먹기전 덜고 싶을 때) 배식대 활용
5. 학교급식을 준비 해 주심 분들의 노고를 생각 하며 감사하고 소중한 마음 골고루 남김없이 먹기
6. 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기 차례 차례 앉기
7. 남은 음식은 식판 한곳에 깨끗하게 모아 처리
8. 잔반 버릴때 일정거리를 유지하기



■ 학부모님과 함께 하는 학교급식

- ▷ 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
- ▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 지속적인 편식지도 부탁드립니다.

■ 2024년 학교급식 운영 안내

1. 2024년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 중학교 학교급식비 (4,400원) 지원, 이중 식품비 3,410원, 관리비 440원, 인건비 550원입니다.
2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 친환경쌀 및 친환경농산물(460원)과 전주시 지원금(40원)을 예산 범위 내에서 사용합니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 구성, 나트륨·당류 감량화를 실천합니다.
4. 영양교육과정으로 식품안전 및 영양, 식생활교육 및 각종 홍보에 관한 사항을 실시합니다.
5. 사용하는 식재료의 원산지 및 알레르기 유발식품을 식단표 및 홈페이지에 제공합니다.
6. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영합니다.
7. 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영, 계절에 맞는 음식을 제공하고자 노력합니다.
8. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기 및 계란(1등급), 오리고기(1등급)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
9. 우리 학교는 매주 수요일도 다 먹는 날 '수다의 날'을 운영하여 빈 그릇 운동을 실시하오니 가정에서도 지도 부탁드립니다.



급식 전반 **zero!** 빈그릇 운동

(매주 수요일도 다 먹는날) - 가정에서도 함께!

버려지는 음식물을 줄여 처리비용도 줄이고 환경을 생각하는 빈 그릇 운동을 함께 합시다.

“식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다”



3월 학교급식 식단 안내



◇ 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

원산지표시	
쌀, 찰현미	국내산
소고기 (가공식품포함)	국내산 한우
돼지고기 (가공식품포함)	국내산
닭고기 (가공식품포함)	국내산
오리고기 (가공식품포함)	국내산
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산
고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지	국내산
조피볼락, 장조기	중국산, 세네갈
나치, 갈치	러시아
면태	국내산
두부(콩)	국내산



3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
찰현미밥 바지락미역국(5.6.9.18) 매운돼지갈비찜(1.5.6.10.13.18) 참나물유자청무침(5.6.11.13.18) 넓적당면해물잡채(1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 컵케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.2/33.8/198.9/4.4	차수수밥 물메기매운탕(5.6.9.13.18) 닭고기간장구이&부추샐러드(1.5.6.12.13.15.18) 유부개살방채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.8/48.6/269.8/4.2	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 콩나물김치국(5.9.13) 무채장아찌(13) 당수육샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이2(9) 사과주스(13)	찰보리밥 시금치된장국(5.6.9.18) 편육(5.6.9.10.13.18) 황태채골뱅이무침(5.6.13.18) 보쌈김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.6/46.6/200.5/5.4	귀리밥 오리매운탕(통)(9.13) 오징어링브로콜리소시(5.6.13.17) 야채계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 궁중떡볶이(1.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/31.6/148.2/4.0
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
발아현미밥 연포탕(9.13) 목살잡스테인크(2.5.6.10.12.13.16.18) 숙주미나리무침(5.6.18) 배추김치(9) 쿠키번(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.6/35.7/187.5/3.6	혼합잡곡밥(5) 마라탕(1.2.5.6.13.16) 잔멸치호두조림(4.5.6.9.13.14) 쫄갓두부개소스무침(5.6.18) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 치즈미니핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.6/23.7/195.8/3.3	돼지불고기덮밥(5.6.9.10.13.18) 수제비맑은국(5.6.9.13) 타코야키(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이2(9) 한라봉주스(13) 야채쌈3(자율)(5.6.13) 풋고추(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.8/39.2/192.7/3.2	찰보리밥 달래냉이된장국(5.6.9.18) 해물찜(5.6.9.13.17.18) 치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.5/40.5/247.0/6.	오색현미밥 맑은감자옹심이국(9.17) 돼지고기계란장조림(1.5.6.10.13) 오징어푹마늘무침(5.6.13.17) 돌김자반(5) 배추김치(9) 와플&샌크림(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.3/32.6/278.6/5.0
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
오색찰밥 쇠고기무국(1.5.6.13.16.18) 팝콘간소새우(1.5.6.9.12.13) 세발나물사과겉절이(5.6.18) 석박지(9) 생과일푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.0/17.9/142.8/2.1	클로렐라밥 섞어찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 방풍나물무침(5.6.18) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 마들렌 도넛(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.6/34.4/251.6/3.1	봄나물비빔밥&약고추장(1.5.6.10.16) 두부팽이버섯맑은된장국(5.6.9.13) 닭왕오븐구이(1.5.6.12.13.15) 배추겉절이2(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.1/48.5/281.1/7.	검정약쌀밥 대구맑은탕(5.6.9.13.18) 상추치커리간장소스무침(5.6.13) 돼지고기강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.5/47.1/213.2/3.0	찰기장밥 등뼈자탕(2.5.6.10.13) 족발무침(5.6.10.13) 고갈비(5.6.7.13) 배추김치(9) 오렌지(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.3/45.0/261.4/4.8
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
찰보리밥 쫄면장국(5.6.9.18) 김치닭고기매운찜(5.6.9.13.15) 콩나물무침(5.6.18) 크린차생선까스/소스(1.5.6) 총각김치(9) 슈림프찜(1.2.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.7/43.2/245.5/4.9	렌틸콩밥 찜빵국(5.6.9.10.13.15.17.18) 미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.18) 김가루쪽파무침(5.6.18) 배추김치(9) 크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.3/40.9/164.9/3.6	자장밥(1.2.5.6.10.13.18) 종아리묵국(1.5.6.8.9.13) 단무지무침 과일탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 배추겉절이2(9) 전만두(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.6/37.7/264.4/5.2	찰기장밥 쇠고기전골(1.5.6.9.13.16) 비엔나소시지조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부찜(5.6.10.12.13.18) 배추나물(5.6.18) 개찰빵(1.2.5.6) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.8/32.4/152.7/4.5	검정약쌀밥 바지락칼국수(5.6.9.18) 도토리묵야채무침(5.6) 떡갈비(4.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 848.5/27.6/194.6/6.2

▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
 ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
 ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
 ❄️ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
 ❄️ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.