



교 훈  
자 율(自律)  
청 순(淸純)  
창 의(創意)

# 영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교  
2023년 3월 2일  
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 511

☐ www.chongil.ms.kr

☎(063)530-3570 (교무실)

FAX (063)530-3566

## 2023년 학교급식운영 안내

1. 2023년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 중학교 **학교급식비 (4,400원)** 지원, 이중 식품비 3,550원, 관리비 490원, 인건비 360원입니다.
2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 **무농약 친환경 쌀 및 친환경농산물(410원)**과 정읍시 지원금(현재 미정)을 예산 범위 내에서 사용합니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 구성, **나트륨 · 당류 감량화**를 실천합니다.
4. 영양교육과정으로 식품안전및영양, 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 제공하려 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 운동**을 실시하오니 가정에서도 지도 부탁드립니다.

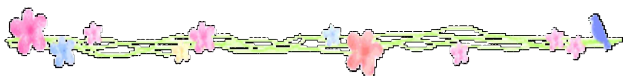
## 빈그릇운동



급식 잔반 **zero!**

**(매주 수요일도 다 먹는날) - 가정에서도 함께!**

버려지는 음식물쓰레기를 줄여 처리비용도 줄이고 환경을 생각하는 빈그릇 운동을 함께 합시다.



## 사이버 ‘영양상담’ 및 급식앨범방 운영

학생들의 궁금증과 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 **사이버 ‘영양상담’ 및 급식앨범방**을 운영합니다.

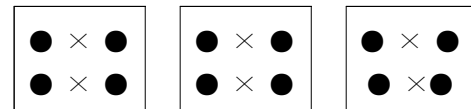
허약·소아비만·특이체질(알레르기)등 영양문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 홈페이지 또는 식생활교육관에 문의하여 주세요.

<https://school.jbedu.kr/chongil/M01/>

⇒ 학교소식 ⇒ 급식안내 ⇒ 영양상담 및 건의

## 코로나 19를 이기기 위한 우리들의 약속

- ▶ 식사전 교실에서 발열체크 마스크 착용하고 담임 및 부담임선생님의 입장지도하에 앞사람과 거리를 유지하며 손을 세척 소독 한후 식생활교육관 입실
- ▶ 마스크 착용자만 식생활교육관 입실 가능
- ▶ 식사중 대화 자제 및 급식 나눠 먹지 않기
- ▶ 개인 물병 지참  
(감염우려로 식생활교육관내 정수기 폐쇄)
- ▶ 한 방향 한자리 띄워 앉기



※ 식탁의 맨끝 자리부터 1열로 한자리 띄워 앉기.

- ▶ 조용히 손을 들어주시면 추가 배식 가능

## 올바른 손씻기 실천 매우 중요합니다

손 씻기만 잘해도 식중독의 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있습니다. 1830 손 씻기 운동(하루에 8번 이상 30초 동안 손씻기)을 실천하여 식중독을 예방하시기 바랍니다.





# 3월 학교급식 식단 안내



알레르기 표시		Tue	3/1 Wed 수다날	3/2 Thu	3/3 Fri
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣		<b>원산지표시</b> 쌀, 찹쌀미, 국내산 소고기, 국내산 (가공품포함) 한우 돼지고기, 국내산 (가공품포함) 닭고기, 국내산 (가공품포함) 오리고기, 국내산 (가공품포함) 배추김치, 국내산 (배추, 고춧가루) 고등어, 오징어, 국내산 꽃게, 국내산 미꾸라지, 초피, 국내산 랍, 참조기 낙지, 갈치, 중국산, 세 명태, 대갈 두부(콩), 러시아 국내산		친환경찰흑미밥 김치감자탕(5.6.9.10.13.) 꼬막무침(5.6.13.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 보쌈김치(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.5/41.8/267.9/5.6	친환경찰현미밥 썩국(5.6.9.13.18.) 갈치구이(6.) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) 우영어묵볶음 (1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.5/31.7/256.8/5.1
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날		3/9 Thu	3/10 Fri
친환경녹미밥 바지락미역국(5.6.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 봄동무침(9.13.) 표고버섯숙회(5.6.13.) 오리탕수육(5.6.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/35.5/262.3/4.7	친환경찰현미밥 우순대국 (2.5.6.9.10.13.16.) 갯잎찜(5.6.13.18.) 닭볶음 (5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/35.2/258.4/6.1	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13. 15.16.18.) 종합어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) 보쌈김치(9.) 모듬과일(12.) 스윗미니추로스(1.2.5.6.13.) 인절미(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/35.2/294.3/3.9	친환경찰흑미밥 닭무국(13.15.) 스테이크(소스인) (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 오이돌나물무침(5.6.13.) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/33.8/255.4/3.8	친환경찰보리밥 청국장(5.9.13.) 김치만두 (1.5.6.10.16.18.) 편육(5.6.9.10.13.18.) 보쌈김치(9.) 상추쌈(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.9/36/305.3/11.8	
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri	
친환경차수수밥 돈육김치찌개 (5.9.10.13.18.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 숙주미나리나물 팽이버섯맛살전(1.6.) 배추겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.4/38.1/273.5/6	친환경찰현미밥 냉이된장국 (5.6.9.13.18.) 갈라마리채소샐러드 (1.2.5.6.13.17.) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 속갓무침 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/37.2/276.6/8.1	영양밥(5.6.13.16.18.) 콩나물김치국(5.9.13.18.) 돌미나리고추장나물 (5.6.13.18.) 돼지불고기 (5.6.10.13.18.) 부추무침(5.6.13.18.) 야채계란말이-1개(1.) 사과워터젤리(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.1/35.3/258.1/5.6	친환경찰흑미밥 떡국(1.16.) 돈가스(수제) (1.2.5.6.10.12.13.16.) 자반고등어조림 (5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 콜라비생채(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.6/37.8/277.1/3.6	친환경찰보리밥 연포탕(9.13.18.) 골뱅이시금치초무침 (5.6.13.18.) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.18.) 언양식물고기콘치즈구이 (1.2.5.6.10.16.) 열무김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.7/40.1/271.3/6.7	
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri	
친환경찰보리밥 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 감자채볶음 양상추샐러드 열무김치(완)(9.13.) 목화솜탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.1/28.5/257.6/7.7	친환경찰흑미밥 돼지고기김치찌개 (5.9.10.) 안동닭찜(5.6.13.15.) 참나물무침 배추김치(9.13.) 고기만두 (1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.8/31.8/264.4/8.3	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 황태콩나물국(5.13.) 치킨너겟(3개) (1.5.6.13.15.18.) 무생채(9.13.) 슈퍼슈프림피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.5/36.3/265.6/7.5		친환경찰보리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 계란장조림(1.5.6.13.) 우리밀미트볼 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 쫄면(우리)(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.7/33.5/291.7/4.6	
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri	
친환경차수수밥 우렁된장국(5.6.13.18.) 상추오이겉절이(5.6.13.) 온두부/김치불고기 (5.9.10.) 장각오븐구이(5.6.13.15.) 깍두기(구)(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.5/35/473.7/2.5	친환경찰흑미밥 낙지버섯매운국(5.17.) 고등어무조림 (5.6.7.13.18.) 물파래전 (1.5.6.9.13.17.) 크리스피돈강정 (2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.2/35/263.1/8.9	채소비빔밥(한우비빔장) (1.5.6.13.16.) 누룽지 닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.18.) (5.6.13.18.) 세발나물두부무침 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기요구르트(2.) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.6/35.3/342.7/4	친환경찰현미밥 매콤한당면어묵탕 (1.5.6.) 도토리묵참나물 (5.6.13.18.) 돌돌떡말이 (1.5.6.10.12.13.15.16.) 오리불고기(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.7/35.2/269.2/4.9	친환경찰보리밥 얼갈이된장국 (5.6.13.18.) 오곡고구마스트링롤가스 (90g)(1.2.5.6.10.12.16.) 오이도라지무침 (5.6.13.18.) 해물우동볶음 (5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.9/31.3/281.8/3.1	

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ▶ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑥⑧⑨를 포함합니다.

◇ 영양량 표시 정보 및 식재료 원산지 정보 안내 : <http://www.chongil.ms.kr/>→ 학교소식→ 급식안내

◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.