교 훈
바르고 튼튼하며
슬기롭게 자라자

3월 영양소식

전주전일초등학교
☎ 251-7121
www.jeonil.es.kr

2025학년도 학교급식 안내

1. 2025학년도 급식운영계획
 - 급식인원: 초등학교 185명, 교직원 20명
 - 급식일수: 초등학교 190일

2. 2025학년도 학생 1인당 지원되는 급식비는 4,040원
 - 식품비 3,540원
  : 단, 식품비에서 400원은 지역산원재료가공품과 비유전자변형가공품 의무사용
  (예: 전라북도내 지역가공품, 국내산 참기름 · 들기름 · 고추장 · 된장 및 간장, 국내산 두부 · 청국장 등)
 - 운영비 500원
  (예:가스요금, 세제, 급식운영관련 물품구입 등)

3. 급식지원금 학생 1인당 370원
 - 350원: 친환경쌀 및 친환경농산물 의무사용
 - 20원: 전주시 생산제품(바이전주상품: 김치류) 사용
 - 우리학교는 도내 친환경쌀과 도내 친환경 잡곡, 도내 친환경농산물 일부를 사용하고 있으며, 매끼 잡곡을 섞어 사용합니다.

4. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표를 학교 홈페이지 및 교실내 게시등을 통해 공개하고 있습니다.

5. 식재료는 가급적 국내산을 원칙으로 하되 생산량이 적어 수급이 어려운 재료인 경우에만 수입산을 사용하며, 식재료는 전자조달시스템을 이용하여 투명하고 안전하게 공급받고 있습니다.

6. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기(1등급)와 그 가공품 및 김치(HACCP 적용업소 생산제품), 고춧가루 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

7. 수산물의 경우 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수산물(예:동태,낙지,주꾸미,새우살 등)은 수입산을 사용하고 있습니다. **단, 일본산 수산물은 사용하지 않습니다.**

8. 학생 상호간 위화감 조성 및 식중독 사고의 우려가 있어 교내 외부 음식물의 반입을 금지합니다.

"식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다"

학교급식에서의 식사예절

<식사 전>

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

<식사 할 때>

4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기

<식사 후>

8. 남은 음식은 국칸에 모두 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

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 식사, 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◈ 식사는 제때에, 싱겁게
 ■ 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◈ 간식은 안전하고, 슬기롭게
 ■ 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◈ 식사는 가족과 함께 예의 바르게
 ■ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

3월 학교급식 식단 안내

◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jeonil.es.kr. -> 알림방 -> 급식
☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.
◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전북친환경쌀 잡곡: 국내산 누룽지: 국내산(멥쌀) 떡: 국내산(멥쌀)	배추김치/배추,고춧가루,마늘: 국내산 총각김치,열무김치,깍두기,갓김치 등: 국내산	낙지,주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부,청국장,콩비지: 국내산/ 국내산	고등어,삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산,페루산	꽃게/가공품: 중국산/
쇠고기/가공품: 한우/국내산	오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산	달걀/가공품: 국산,무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품 : 베트남산/
닭고기/가공품: 국내산/국내산	동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산,원양산	꽁치/가공품: /원양산(꽁치캔)	어육해물가공품(어묵,연육 등): 수입산

3/3 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed	3/6 Thu	3/7 Fri
대체공휴일	·찰현미밥 ·냉이김치된장국(5.6.9.13) ·콩나물돈육불고기(5.6.10.13) ·비엔나야채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) ·애호박새우젓볶음(5.6.9.13) ·배추김치(9.13) ·오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/37.2/158.2/4.4	·찰보리밥 ·햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) ·생선까스(1.5.6.13) & 타르소스(1.5.13) ·두부구이&간장양념(5.6.13) ·시금치무침(5.6.13) ·배추김치(9.13) ·사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.7/34.2/144.5/3.6	·자장밥(5.6.10.13.16.20) ·북어두부계란국(1.5.13) ·트윙클치킨(1.5.13.15) ·봄동배추겉절이(6.9.13) ·딸기요구르트(2.13) ·단무지(13.) ·어향가지(5.6.10.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/39.4/132.6/2.5	·잡곡밥(5) ·감자들깨국(5.13) ·닭고기간장찜 (5.6.13.15.18.20.) ·계란말이(1.5.13) ·배추김치(9.13) ·샤인머스켓푸딩(13.) ·달래오이초무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.4/34.4/148.6/6.0
3/10 Mon	**3/11 Tue**	**3/12 Wed**	**3/13 Thu**	**3/14 Fri**
·찰현미밥 ·한우미역국(5.6.16.18) ·메추리알우엉어묵장조림 (1.5.6.13.18) ·오리김치불고기(5.6.9.13) ·근대된장무침(5.6.13) ·배추김치(6.9.13) ·갈릭파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.4/38.5/147.1/6.3	·찰보리밥 ·청국장(5.6.9.13) ·수제치킨까스 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) & 데리야끼소스(5.6.13) ·무생채(6.9.13) ·배추김치6.(9.13) ·떡볶이(1.5.6.12.13) ·당면김말이(1.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.0/36.0/142.2/7.3	·오므라이스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·어묵국(1.5.6.9.13.18) ·BBQ불고기피자(1.2.5.6. 10.12.15.16.18.20) ·단무지 ·쌈배추겉절이(6.9.13) ·자두주스(13.20) ·돌나물오이초무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.5/26.1/253.5/3.3	·잡곡밥(5) ·시래기된장국(5.6.13) ·동파육(5.6.10.13.18) ·부추파채무침(5.6.13) ·비엔나떡볶이케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) ·보쌈김치(6.9.13) ·양배추찜.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.5/41.3/176.3/3.3	·차조밥 ·돼지고기김치찌개 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) ·치즈함박스테이크&소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.20) ·해물볶음우동 (5.6.7.9.13.17.18) ·배추김치(6.9.13) ·오이부추겉절이(6.9.13) ·김(개별포장)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.5/29.0/124.9/3.1
3/17 Mon	**3/18 Tue**	**3/19 Wed**	**3/20 Thu**	**3/21 Fri**
·찰현미밥 ·한우떡국(1.5.6.16.18) ·치즈불닭(2.5.6.12.13.15.18) ·해파리냉채(1.5.6.8.13) ·배추김치(6.9.13) ·파래돌김자반(5.13) ·깻잎찜.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/33.7/143.0/4.2	·찰보리밥 ·육개장(1.5.6.13.16) ·두툼떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16.20) ·까르보나라(1.2.5.6.10.13.16) ·가지무침(5.6.18) ·배추김치(6.9.13) ·리코타치즈샐러드(2.4.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/29.4/145.1/3.3	·잡곡밥(5) ·한우된장찌개 (5.6.8.9.10.15.16.17.18) ·계란찜(1.2.9.13) ·주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) ·참나물김무침(5.6.13) ·배추김치(9.13) ·딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/38.3/144.5/5.0	·깐부치밥(1.2.5.15.18.20) ·건새우아욱된장국(5.6.9.13) ·초코롤(1.2.5.6) ·도라지깻잎초무침.(5.6.13) ·깍두기(6.9.13) ·볶음김치(5.6.9.13.18) ·파인애플음료(13.20) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.0/36.0/219.6/2.9	·흑미밥 ·얼큰순두부국(돈육포함) (1.5.6.9.10.13.17.18) ·수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) ·배추김치(6.9.13) ·진미채고추장볶음(1.5.6.13.17) ·꿀설기 ·달래초무침.(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.8/37.7/93.0/2.9
3/24 Mon	**3/25 Tue**	**3/26 Wed**	**3/27 Thu**	**3/28 Fri**
·찰현미밥 ·한우미역국(5.6.16.18) ·가자미살데리야끼구이 (2.5.6.12.13.16.18) ·매운닭볶음탕(5.6.13.15) ·얼갈이된장무침(5.6.13) ·배추김치(6.9.13) ·오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/34.3/184.9/3.0	·찰보리밥 ·(들깨)돼지등뼈감자탕 (5.6.10.13) ·멘츠카츠(돼지고기)&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.20) ·잡채(1.5.6.10.13.18) ·풋마늘김무침(5.6.13) ·배추김치(9.13) ·파인애플스틱(13.20) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.1/27.5/210.2/5.5	·한우콩나물밥(5.6.13.16.18) & 달래간장양념장 (5.6.13.18) ·사골떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18) ·닭봉양념구이 (1.2.5.6.12.13.15.18.20) ·깍두기(6.9.13) ·배추김치(6.9.13) ·김(개별포장)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.9/30.6/109.1/3.9	·차수수밥 ·참치김치국(5.9.13.16.18) ·오리훈제&머스타드 (1.2.5.6.13.20) ·감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) ·배추김치(9.13) ·로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) ·반달무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 880.3/42.9/121.2/4.6	·잡곡밥(5) ·물국수(1.5.6.9.13.18) ·돼지고기수육(5.6.9.10.13) ·도토리묵상추무침.(5.6.13) ·콩나물볶음(5.6.13) ·보쌈김치(6.9.13) ·쿠키엔크림아이스슈(1.2.5.6) ·무말랭이양념무침. (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.8/37.0/119.0/3.3
3/31 Mon ·찰현미밥 ·들깨미역국(16) ·새송이버섯돈육불고기 (5.6.10.13.18) ·갈비만두(1.5.6.10.16.18) ·참나물무침(5.6.13) ·배추김치(6.9.13) ·고구마떡맛탕(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.9/34.6/171.8/3.8	◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12. 토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 20. 파인애플 21.키위 ⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다. ⇒'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다. ◇ 2025학년도 우유급식관련 안내 본교 우유급식은 5월 중순 이후 실시 예정입니다. 5월 중순경부터 무상우유대상학생에 대한 선정 절차가 이루어집니다. 따라서 무상대상학생에 대한 교육청 확정공문 도착 이후 진행하고자 합니다.			