



가정통신문  
제 2023-9호

## 3월 영양소식지

교무실 284-8805  
식생활관 231-9434  
<http://www.jhwasan.es.kr>



### 2023학년도 학교급식 운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 2023학년도 기준 급식비는 **초등학교 3,700원, 유치원 3,500원으로 무상지원**됩니다.(1인 1식당)  
- 초등학교(식품비 2,830원, 운영비 400원, 인건비 470원)  
- 유치원(식품비 2,740원, 운영비 390원, 인건비 370원)  
- 지역산 원재료 가공품 300원(1인 1식)  
- 비유전자변형 원재료 가공품 100원(1인 1식)
2. 본교는 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경쌀 및 친환경농산물(초 350원/유 340원 지원), 바이전주 우수농축수산물(40원 지원)**을 지원받아 급식의 질을 높이고자 노력하고 있습니다.
3. 학교급식법령의 영양관리기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며, 사용하는 **식재료의 원산지**와 **함께 영양표시제, 알레르기 식품 정보, 식단표를 홈페이지에 공개**하고 있습니다.  
- 「학교홈페이지-학교소식-“식생활관”」
4. 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 사용을 지양 및 전통음식을 적극적으로 반영하고 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
5. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 1등급 이상), 닭고기 및 달걀(국내산 1등급, 무항생제), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산 사용을 원칙으로 합니다.



### 가정에서 학부모님의 역할

- ▶ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▶ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성을 확보합니다.
- ▶ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식 지도를 지속적으로 부탁드립니다.



### 학교급식 운영과정



### 식단 구성 및 급식 운영의 원칙

- ▶ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용
- ▶ 바른 식습관 형성을 위하여 한 주에 채소류, 나물류 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀김류 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ▶ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
- ▶ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.6~0.7% 유지 및 월 1회 '국 없는 날' 운영
- ▶ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▶ 주 1회 수.다.날 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▶ 학생 의견수렴 및 반영(학교급식 만족도 조사 실시 및 식생활관 내 급식소리함 운영)
- ▶ 학교급식을 통한 다양한 영양·식생활교육 및 인성교육의 실현을 위해 테마가 있는 학교급식 운영
- ▶ 전통음식 체험의 날 운영(절기, 명절 등)
- ▶ 지구살리기실천의 날(매월 1~2회)

→ 육고기를 제외한 식품으로 식단을 구성하여 탄소 저감화를 실천하고 더불어 사는 삶을 교육



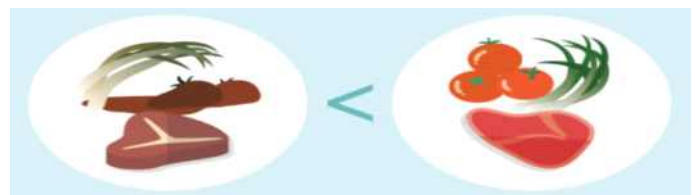
### 건강하고 맛있게! 나트륨 줄이기

#### ▶ 나트륨 목표 섭취량

: 세계보건기구(WHO)와 우리나라에서 성인의 1일 나트륨 섭취권고량을 나트륨 2,000mg으로 정하였으며, 소금 5g 정도입니다.

#### ▶ 나트륨을 줄이는 한식 조리법

1. 신선한 식재료 사용하기



2. 모든 음식에는 기본적으로 육수 활용하기

<p><b>쇠고기</b> 파, 마늘과 넣어서 1시간 정도 끓임</p>	<p><b>다시마</b> 다시마는 끓어오르자마자 바로 불을 끄고 담가둠</p>
<p><b>닭고기</b> 내장과 기름기 제거 후 중불로 파, 마늘, 생강과 함께 1시간 정도 끓임</p>	<p><b>멸치</b> 멸치를 팬에 볶아준 후 비린내를 제거하고 육수를 냄</p>



## 3월 학교급식 식단 안내

### ◇ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의 부탁드립니다.

◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.jhwasan.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

### 3/2 목 생일밥상

친환경찰보리밥  
♥바지락미역국(5.6.13.18.)  
흑초돈육오리불고기(5.6.10.12.16.18.)  
우렁잡채(5.6.10.13.)  
배추김치(9.13.)  
봄동겉절이(자율)(13.)  
♥생일마카롱(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
534.5/25.5/95.5/5.6

### 3/3 금

친환경발아찰현미밥  
냉이된장국(5.6.)  
계란찜(1.9.13.)  
한방돼지갈비찜(5.6.10.13.)  
배추김치(9.13.)  
♥딸기  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
550.1/31.9/124.1/6.5

### 3/6 월

친환경혼합국밥(5.)  
콩나물김치국(5.9.13.)  
오리엔탈샐러드(자율)(5.6.12.13.)  
♥함박스테이크\*소스(1.5.6.12.15.16.18.)  
깍두기(9.13.)  
단호박스프(2.5.6.13.16.)  
♥한라봉  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
534.7/18.1/89.6/2.2

### 3/7 화

친환경찰기장밥  
♥조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.16.)  
미역줄기맛살볶음(5.)  
전갱이데리야끼구이(5.6.13.)  
배추김치(9.13.)  
♥던킨도너츠(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
570.2/19.5/80.5/4.5

### 3/8 수 수다날

김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.)  
꼬치어묵국(5.6.7.13.)  
♥국물떡볶이(5.6.13.)  
통살오징어튀김(5.6.17.)  
배추김치(9.13.)  
요거타임(사과)(2.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
603.1/26.4/166.1/4.1

### 3/9 목

친환경찰흑미밥  
돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)  
간장양념찜닭(5.6.13.15.)  
김자반(5.)  
총각김치(9.13.)  
미니샐구뽕파이(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
540.4/35.5/73.2/3

### 3/10 금 지구살리기실천의날

친환경조각서리태밥(5.)  
순두부계란탕(1.5.13.)  
스파게티(2.5.6.12.13.15.16.)  
리코타치즈샐러드(자율)(2.5.6.12.13.)  
♥통살새우까스\*참발라소스(1.2.5.6.9.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
바나나  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
531.9/22.4/123.8/3

### 3/13 월

친환경귀리밥  
꽃게탕(5.6.8.13.18.)  
메추리알조림(1.5.6.13.)  
달걀카레볶음(2.5.6.13.15.16.)  
배추김치(9.13.)  
파인애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
528.1/32.2/101.6/4.5

### 3/14 화

칼슘찜쌀밥  
한우소머리국밥\*당면(5.6.16.)  
오이고추무침(자율)(5.)  
부들어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)  
오색현미육원전(1.5.6.10.15.16.)  
석박지김치(9.13.)  
꿀떡(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
566.5/20.1/67.3/5.1

### 3/15 수 수다날

♥스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
맑은콩나물국(5.)  
꼬들오이지무침(5.13.)  
♥순살파닭(1.5.6.13.15.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
볶음김치(5.9.13.)  
♥애플망고쥬스  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
581.2/29.7/102/3.2

### 3/16 목

아미노라이스밥  
청국장찌개(5.6.9.13.16.18.)  
콩나물불고기(5.6.10.13.18.)  
치즈계란말이(1.2.5.6.)  
깍두기(9.13.)  
국화빵(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
630.3/35.2/136.1/4

### 3/17 금

친환경올무밥  
새우탕(5.6.9.13.18.)  
오징어김치전(5.6.9.13.17.18.)  
오리훈제\*숯불소스(5.6.12.13.16.)  
깍두기(9.13.)  
무쌈(자율)  
♥딸기  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
545.2/23.9/79.6/3.4

### 3/20 월

강황밥  
순두부찌개(5.6.9.10.13.17.)  
♥한우불고기(5.6.13.16.)  
새송이버섯전(1.5.6.)  
백김치(9.13.)  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
563.6/33.2/76.3/5.2

### 3/21 화

친환경차수수밥  
♥돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.)  
연두부\*양념간장(5.6.13.)  
야채스틱\*쌈장(자율)(5.6.13.)  
순살조기구이(5.6.)  
깍두기(9.13.)  
초코칩설기  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
692.8/33/110.1/7.7

### 3/22 수 수다날 지구살리기실천의날

♥채식짜장면(1.2.5.6.10.16.18.)  
해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18.)  
채식잔만두(5.6.)  
멘보샤\*칠리소스(5.6.9.12.)  
배추김치(9.13.)  
요구르트(2.)  
쌀밥(자율)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
727.1/28.5/151.1/4.3

### 3/23 목

클로렐라밥  
우렁된장찌개(5.6.13.)  
잔멸치건과류볶음(4.5.6.13.)  
♥양념칼집돈구이(5.6.10.)  
배추김치(9.13.)  
오렌지  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
545.7/26.4/197.6/3.2

### 3/24 금

친환경찰보리밥  
유부맑은국(5.6.13.)  
골뱅이비빔막국수(3.5.6.13.18.)  
수육\*쌈장(5.6.10.13.)  
쌈상추  
배추김치(9.13.)  
♥친환경사과젤리  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
572/25/69.5/4.6

### 3/27 월

친환경혼합국밥(5.)  
들깨수제비국(5.6.)  
마파두부(5.6.10.12.13.18.)  
수제떡갈비구이\*파채(2.5.6.10.13.15.16.)  
배추김치(9.13.)  
♥큐브치즈열대과일샐러드(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
647.1/29.1/197.8/4.2

### 3/28 화

친환경찰기장밥  
♥부대찌개(1.2.5.6.10.16.)  
도토리묵\*양념간장(5.6.13.)  
♥중화풍간통새우탕수(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)  
깍두기(9.13.)  
♥행운의 에그타르트(1.2.5.6.16.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
602.6/18.8/46.6/4.8

### 3/29 수 수다날

소고기야채죽(5.6.16.)  
♥뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
달래오이무침(5.6.13.)  
♥감자튀김\*케첩(5.6.12.)  
깍두기(9.13.)  
친환경포도워터젤리  
쌀밥(자율)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
548.3/14/42.8/2.1

### 3/30 목

친환경참쌀현미밥  
다시마감자국(5.6.)  
푸실리샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.)  
♥치즈돈가스\*소스(1.2.5.6.10.12.16.)  
배추김치(9.13.)  
♥아이스슈(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
539.6/18.1/129.7/1.7

### 3/31 금

친환경올무밥  
제주돔배고구국밥\*소면(5.6.10.)  
콩치김치초림(5.6.9.13.18.)  
삼색나물(5.6.)  
양파장아찌(자율)(5.6.13.)  
깍두기(9.13.)  
굴향과줄(5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
675.6/30.2/156.6/2.8