



## 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

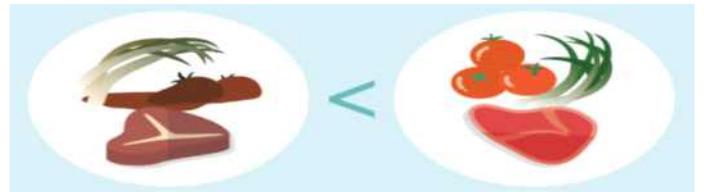
- ▶ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용
  - ▶ 바른 식습관 형성을 위하여 한 주에 채소류, 나물류 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀김류 및 가공식품 주 2회 이하 제공
  - ▶ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
  - ▶ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.6~0.7% 유지 및 월 1회 '국 없는 날' 운영
  - ▶ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
  - ▶ 주 1회 수.다.날 운영(수요일은 다 먹는 날)
  - ▶ 학생 의견수렴 및 반영(학교급식 만족도 조사 실시 및 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) ⑲잣 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.)
- 우엉잡채(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	3/7 화	3/8 수 수다날	3/9 목	3/10 금 지구살리기실천의날
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	친환경찰기장밥 ♥조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.16.) 미역줄기맛살볶음(5.) 전쟁이데리아끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) ♥던킨도너츠(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.2/19.5/80.5/4.5	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	친환경찰흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 간장양념찜닭(5.6.13.15.) 김자반(5.) 총각김치(9.13.) 미니살구짬파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.4/35.5/73.2/3	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	3/14 화	3/15 수 수다날	3/16 목	3/17 금
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	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	♥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	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	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	3/21 화	3/22 수 수다날 지구살리기실천의날	3/23 목	3/24 금
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	친환경차수수밥 ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.) 연두부*양념간장(5.6.13.) 야채스틱*쌈장(자율)(5.6.13.) 순살조기구이(5.6.) 깍두기(9.13.) 초코칩절기 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.8/33/110.1/7.7	♥채식짜장면(1.2.5.6.10.16.18.) 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18.) 채식만두(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	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	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	3/28 화	3/29 수 수다날	3/30 목	3/31 금
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	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	소고기야채죽(5.6.16.) ♥뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 달래오이지무침(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	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	친환경올무밥 제주돔배고국밥*소면(5.6.10.) 콩치김치초림(5.6.9.13.18.) 삼색나물(5.6.) 양파장아찌(자율)(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 굴향과즐(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.6/30.2/156.6/2.8