



가정통신문
제 2025-9호

3월 영양소식지

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

학교급식, 이렇게 이루어져요!

1. 학교급식 운영

운영방식	직영, 단독급식, 식당배식
급식대상	초등, 유치원, 교직원
참여인원	영양교사 1인, 조리사 1인, 조리실무사 7인
급식일수	190일 내 *학교교육과정운영 및 교육계획 변동에 의해 변경될 수 있음원격수업전환, 재량휴무일, 기타 천재지변으로 인한 사유 등)
급식시간	11:30~13:30 *교육과정, 급식운영방식에 따라 급식시간 변경 가능

2. 무상급식 단가 기준

- 2025년도 무상급식비: 초등 3,340원, 유치원 3,100원

	식품비				운영비
	식품비	친환경	부식비	식품비 합계	
초등	2,940	350	40	3,330	400
유치원	2,720	340	40	3,100	380

* 학교급식 기본방향에 의거 교직원 급식비는 고등학생 급식비 이상으로 책정 및 징수

3. 친환경 쌀, 친환경 농산물 사용 및 축산물이력제

- 쌀: 국내산 친환경 쌀과 친환경 현미 15~20% 사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- 농산물: 친환경 농산물 30% 이상 사용
- 축산물 이력번호 조회를 통해 학교급식에 사용되는 축산물에 대한 정보 확인 가능
: 학교 홈페이지 → 알림마당 → 식생활관소식 → 축산물이력번호조회

4. 학교 홈페이지<식생활교육관> 운영

- 식생활 관련 정보 제공
- 영양상담실 운영
- 매일 식단표 및 식단 사진 게시
- 식단 영양량 및 원산지, 알레르기 유발 식품 표시

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.조개류굴, 전복, 홍합포함) 19.잣

우리학교 급식을 소개합니다

❖ 우리 학교 급식은 **영양적으로 우수**해요!

- 식단을 작성할 때는,
 - 전통 식문화의 계승과 발전을 고려합니다.
 - 곡류 및 전분류, 채소류 및 과일류, 어육류 및 콩류, 우유 및 유제품 등 다양한 종류의 식품 사용하여 식재료에 대한 다채로운 경험을 할 수 있도록 고려합니다.
 - 염분, 유지류, 단순당류 또는 식품첨가물을 과다하게 사용하지 않도록 고려합니다.
 - 자연식품과 계절식품 최대한 사용하도록 고려합니다.
 - 다양한 조리법 활용 등을 고려하여 식단을 구성합니다.
- 학교급식 영양관리기준의 기준량에 맞도록 식단을 작성하고, 탄수화물/단백질/지방/에너지 섭취량을 적정 비율로 구성합니다.
- 비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철분 등 미량영양소가 최소 평균필요량 이상으로 섭취될 수 있도록 구성합니다.

❖ 우리 학교 급식은 **위생적으로 안전**해요!

- 우리 학교 급식은 시설관리, 개인위생 관리, 식재료 관리, 작업 위생, 배식, 세척 및 소독 등의 사항에 대해 학교급식법, 식품위생법을 기준으로 깨끗하고 안전하게 관리하고 있습니다.
- 급식을 만드는 모든 과정에 HACCP시스템을 적용하여 학생들에게 위생적이고 안전한 급식을 제공합니다.

❖ 학교급식을 통해 **교육이 이루어져요!**

- **식사예절 교육**: 질서 지키기, 올바른 수저 사용, 바른 자세로 앉아 식사하기, 자신이 앉았던 자리 주변 정돈과 퇴식, 배식량 조절을 통한 자기 절제와 친구 배려 등을 체득하고, 음식에 대해 감사하는 마음을 가지도록 지도합니다.
- **식문화 교육**: 외식과 매식 문화에 익숙한 학생들이 한국인에게 적합한 식사 방법인 전통식의 중요성을 알고, 몸에 익힐 수 있도록 지도합니다. 또한 다양한 세계 음식을 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.
- **편식 교정**: 학생들이 선호하지 않거나 익숙하지 않은 음식은 조금이라도 섭취해볼 수 있도록 지도합니다.
- **환경 교육**: 먹을 만큼 받고 다 먹는 습관을 익힘으로써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소중히 여기는 마음을 갖도록 합니다.

자료출처: 대한영양사협회,경기온나눔콘텐츠,
대한영양사협회 자료실, 식품의약품안전처

3월 학교급식 식단 안내

3월 학교급식 식단 안내				
◇ 알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복,홍합 포함) ⑲자른 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.	3/4 화 생일밥상	3/5 수 수다날	3/6 목	3/7 금
	친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) 고추장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 시금치무침(5) 배추김치(9.13) 새해케이크(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 674.2/29.3/97.6/3.3	단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.15.16.18) 순두부계란탕(1.5.6) 단무지무침(5) 순살치킨너겟*칠리소스 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 요거타임(사과)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 498.4/20.3/56.8/1.6	친환경차수수밥 소고기떡국(1.5.6.13.16) 오징어초무침(5.6.13.17) 연양식불고기*베이비샐러드 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 493.7/23.3/61.4/2.7	칼슘잡쌀밥 맑은콩나물국(5) 계란찜(1.5) 치즈떡닭갈비(2.5.6.13.15) 깍두기(9.13) 리치코코쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 512.3/30.3/104.1/2.5
3/10 월	3/11 화	3/12 수 채식의날	3/13 목	3/14 금
친환경혼합잡곡밥(5) 건새우근대국(5.6.9) 수육*상추(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 719.0/24.9/109.4/2.2	친환경울무밥 소고기버섯전골(5.6.13.16) 오징어김치전(5.6.9.13.17) 오리훈제*숯불소스 (5.6.12.13) 배추김치(9.13) 무쌈(자율)(13) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 545.4/22.6/59.7/2.3	김밥볶음밥(채식) (1.5.6.10.12.16) 스텔라st떡볶이(5.6.13.16) 맑은우동국물 (1.5.6.7.9.13.16.18) 발사믹샐러드(자율)(12.13) 김말이튀김(5.6.16.18) 배추김치(9.13) 스텔라st별가루(5.6) 청굴에이드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 561.4/16.0/126.3/6.9	강황밥 다시마감자국(9.13.18) 분모자간장찜닭(5.6.13.15) 진미채볶음(5.6.13.17) 배추김치(9.13) 쿠앤크아몬드(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 577.6/31.7/98.8/2.1	홍곡쌀밥 해물찜볶음 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) 브로콜리*초장(5.6.13) 수제떡갈비구이*파채 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 480.4/21.0/67.9/3.0
3/17 월	3/18 화	3/19 수 수다날	3/20 목	3/21 금
친환경찰흑미밥 우렁전장찌개(5.6.18) 연두부*양념간장(5.6.13) 양배추쌈(자율)(5.6.13) 제육불고기(5.6.10.13) 미니봉어빵(1.2.5.6) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 533.8/27.9/206.6/2.8	칼슘잡쌀밥 순살아귀탕(5.6) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 마파두부 (5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9.13) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 562.6/33.7/121.3/3.4	참치마요주먹밥(1.5) 한우양지살국수(5.6.15.16) 유자오리엔탈샐러드(자율) (5.6.13) 모듬채소피클 새우튀김*칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 682.9/22.2/125.3/2.1	친환경찰보리밥 오징어무국(5.6.17) 감자채파프리카볶음(5) 흑초오리불고기 (5.6.9.12.16.18) 배추김치(9.13) 바람떡(5) *에너지/단백질/칼슘/철 593.7/23.3/59.7/2.6	친환경차수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 메추리알조림(1.5.6.13) 오이돌나물초무침(자율) (5.6.13) 순살삼치구이(5.6.13) 깍두기(9.13) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 594.4/23.9/87.9/2.7
3/24 월	3/25 화	3/26 수 수다날	3/27 목	3/28 금
친환경울무밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 채식비빔만두(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 깍두기(9.13) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 575.7/28.5/88.4/4.4	친환경혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.15) 숙주미나리무침(5) 소세지야채볶음 (5.6.10.15.16) 깍두기(9.13) 바나나맛우유파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 527.7/19.8/46.7/1.3	계란볶음밥(1.2.5.6.10.13) 마라탕(순한맛) (1.2.4.5.6.9.10.13.15.16) 양배추샐러드*키워드레싱(1.5) 퀴바로우탕수육*레몬허브소스 (5.6.10) 백김치(9.13) 비타팔기쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 750.9/23.4/123.4/7.9	친환경찰옥수수밥 꽃게탕(5.6.8.9.17.18) 취나물무침(5) 닭봉데리아끼구이 (5.6.13.15.18) 배추김치(9.13) 샤인머스캣푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 493.3/23.6/110.6/4.0	친환경발아찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 잔멸치견과류볶음(4.5.6.13) 허브치킨샐러드 (1.5.6.13.15) 깍두기(9.13) 아이스망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 499.6/23.7/85.6/1.3
3/31 월	◇식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 http://www.jhwasan.es.kr -> 알 림마당 -> 식생활관 -> 게 시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반 영하며 계절에 맞는 식재료 를 선택하여 맛있고 위생적 인 음식을 급식하려고 노력 합니다!			
친환경조각서리태밥(5) 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 도토리묵*양념간장(5.6.13) 생선까스*타르타르소스 (1.5.6.13) 석박지김치(9.13) 던킨도너츠(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 627.1/25.1/132.4/2.5	▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산 ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우) ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산 ▶ 수산물 - 고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게, 갈치 : 국내산 - 새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 콩치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산 (원양선포함) 사용			
※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.				

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.