



2023년 학교급식운영 안내

2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 초등학교 무상급식비 3,700원(식품비 2,960원, 운영비 450원, 인건비 290원), 친환경 농산물지원금 350원, 친환경농축산물지원금 600원이 지원됩니다.

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]

- ① 쌀 : 국내산 친환경 쌀과 친환경 현미 15~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 20% 이상 사용
- ③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- ④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제)
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상 제공
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6%(국), 0.6~0.8%(찌개) 측정 및 유지
- ▷ 1주 1회 [수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 월 1회 채식의 날 운영!

“식습관을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입 안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 슬기로운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 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 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

- ▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원]



3월 학교급식 식단 안내



◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내			3/2 Thu	3/3 Fri
* 쌀:친환경쌀 * 콩,두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/수입산			차조밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 감자조림(5.6.13.) 가지무침(5.6.13.) 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 컵케이크(초코)(1.2.5.6.)	찰현미밥 콩나물국(5.13.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.) 깻잎순무침(5.6.13.) 버터오징어채(2.5.13.17.) 배추김치(9.13.) 딸기
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날	3/9 Thu	3/10 Fri
흑미밥 냉이된장국(5.6.13.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.18.) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 굴 샐러드(흑임자)(1.5.12.)	찰보리밥 돈뽀감자탕(5.10.13.) 시금치무침(5.6.13.) 김치전(1.2.5.6.9.13.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일음료(1.2.3.4.5.12.14.)	짜장밥(5.6.10.13.16.) 계란국(1.13.) 느타리버섯볶음(5.6.13.18.) 닭강정(2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 미니도넛(바)(1.2.5.6.)	기장밥 순두부찌개(1.5.9.10.13.18.) 고구마조림(5.6.13.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플	클로렐라밥 어묵국(1.5.6.13.16.) 콩나물무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 아몬드멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 젤리(2.5.13.)
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri
혼합잡곡밥(5.) 된장찌개(5.6.13.18.) 어묵야채볶음(1.5.6.8.13.16.) 주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 근대된장무침(5.6.18.) 스위트애플망고(13.)	강황밥 북어두부찌개(1.5.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 비름나물무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 군만두(1.5.6.10.16.18.)	콩나물밥(5.6.10.13.16.) 유부김치국(5.6.9.13.18.) 청포묵김가루무침(1.5.13.) 깐소새우(1.5.6.9.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 크로플(1.2.5.6.)	찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 청경채된장무침(5.6.13.18.) 마늘종볶음(5.6.9.13.) 닭오븐구이(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	흑미밥 쇠고기무국(1.13.16.) 냉이된장무침(5.6.13.) 쫄면(1.5.6.13.) 햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거트(2.)
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri
차조밥 조랭이떡국(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 세발나물무침(5.6.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 감귤주스(5.13.)	차수수밥 아귀맑은탕(5.6.13.) 참나물무침(5.6.13.) 미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 한우불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 청포도	오므라이스(1.2.5.6.12.13.16.) 우동(면)(1.2.5.6.9.13.) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 롤케이크(1.2.5.6.) 채식만두(1.5.6.10.16.18.)	찰보리밥 근대된장국(5.6.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 야채계란말이(1.2.) 배추김치(9.13.) 사과 상추쌈	클로렐라밥 참치김치찌개(5.6.9.10.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 유채나물무침(5.6.18.) 소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 쿠키(1.2.5.6.)
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri
기장밥 김치콩나물국(5.9.13.) 오리훈제(1.2.5.6.13.) 골뱅이사과초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 무쌈	혼합잡곡밥(5.) 불낙전골(5.6.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.9.13.) 숙주나물무침(5.6.13.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.)	비빔밥(3.5.6.10.13.16.) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.16.)	강황밥 오징어무국(9.13.17.) 실파김가루무침(1.5.13.) 미역줄기볶음(5.) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 배	찰현미밥 유부된장국(5.6.13.18.) 떡볶이(참)(1.2.5.6.12.13.16.18.) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 어묵튀김(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 자두음료

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jinan.es.kr/->학교소식->식생활관->급식게시판>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.