



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2025년 3월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 http://jinan.ms.kr

3월 영양소식지

[2025년 학교급식운영 안내]

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **중학교 4,820원(식품비 4,270원, 운영비 550원)**이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 460원, 진안우수농축산물지원금 1식 680원)

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

[학교 급식용 식재료]

- ▷ 쌀 : 국내산 친환경 쌀과 친환경 현미 15~20%사용 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- ▷ 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30%이상 사용
- ▷ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- ▷ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)
- ▷ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산 (동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ▷ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료를 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 측정
- ▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▷ 1주 1회 [수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교에서의 급식 예절]

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기

<급식 먹을 때>



5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

<급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[청소년을 위한 슬기로운 식생활]

- ▷ 각 식품군을 매일 골고루 먹자
편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.
- ▷ 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자
짠 음식, 짠 국물 및 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- ▷ 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자
- ▷ 물이 아닌 음료를 적게 마시자
- ▷ 식사를 거르거나 과식하지 말자
아침식사하기
- ▷ 위생적인 음식을 선택하자

[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]

3월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩/두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우
- * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 아귀/가공품: 국내산
- * 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쟁이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

	3/4 Tue	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
	기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 닭갈비(치즈)(2.5.6.13.15) 어묵야채볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 과일음료	짜장밥(5.6.10.13.16) 계란국(1) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 뿌링핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 단무지무침	찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 오이고추된장무침(5.6.13) 돈육간장볼고기(5.6.10.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6)	찰보리밥 유부된장국(5.6) 두부조림(5.6.13.18) 오리훈제(1.2.5.6) 배추김치(9) 딸기 무쌈
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
흑미밥 냉이된장국(5.6) 동파육(10) 오이부추무침(5.6.13) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2)	혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.12.16) 쫄면(5.6.13) 참나물무침 오리볼고기(간장)(5.6.13) 깍두기(9) 굴	콩나물밥(5.6.13.16) 우동(1.2.5.6.9) 깻잎순무침 떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과주스(13)	차조밥 쇠고기무국(16) 오이지무침 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 봉어빵(슈)(1.2.5.6)	차수수밥 돈뺨갠자탕(5.10) 숙주나물무침 야채계란말이(1) 새우까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 파인애플
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
찰현미밥 유부김치국(5.9) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 쇠갠팽이버섯무침 깍두기(9) 배	강황밥 조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18) 유채나물무침 제육볶음(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6)	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 어묵국(1.5.6) 애호박볶음(5) 순살치킨(간장)(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 짜먹는젤리	기장밥 콩나물국(5) 메추리알장조림(1.5.6.13) 청경채된장무침(5.6) 오리볼고기(고추장)(5.6.13) 배추김치(9) 청포도	흑미밥 닭개장(15) 도토리묵무침(5.6.13) 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.18) 삼치구이(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 롤케이크(1.2.5.6)
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
혼합잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.10.18) 시금치무침 소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 닭오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 사과	클로렐라밥 아욱된장국(5.6.9) 떡볶이(1.5.6.12.13) 브로콜리새송이버섯볶음(5.6.13.18) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 쌀국수(5.6.13.15.16.18) 찜만두(1.5.6.10.16.18) 청포묵김가루무침 배추김치(9) 블랙사파이어포도	차수수밥 동태매운탕(5) 돼지고기수육(5.6.10.13) 무말랭이무침 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 청굴주스(13)	찰보리밥 복어두부찌개(1.5) 감자조림(5.6.13) 닭목은지찜(9.13.15) 치커리무침(5.6) 깍두기(9) 미니팝콘(2.5)
3/31 Mon	◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어 ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.			
차조밥 된장찌개(5.6) 바싹볼고기/상추쌈(5.6.10.13) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 초코파이(1.2.5.6)				