# 스스로 서서 함께 커가는 우리

# 가 정 통 신 문

## 3월 영양소식 및 식단안내

전주효자초등학교 식생활관
063)236-0616

## 우리학교 급식 운영 안내

### 1. 친환경 농산물 사용

급식은 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다. 전북도내에서 생산되는 친환경쌀(무농약) 및 친환경 농산물(과일, 감자,버섯류,대파,양파,시금치,상추,무, 오이, 호박 등)을 사용하고 있으며 두부 및 콩나물은 국내산 콩 100%를 사용하고 있습니다.

### 2. 식단 구성 및 급식 운영 원칙

① 전통음식 위주로 구성되며,기호에 맞는 조리법을 적용하고 있습니다.
② 바른 식습관 형성을 위해 채소류, 나물을 제공하며 신선한 과일은 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품은 주 2회 이하로제공합니다.
③ 칼슘과 비타민이풍부한 식재료를 사용합니다.
④ 나트륨 줄이기 실천을 위해 국물의 염도를 0.6-0.7로 유지합니다.
⑤ 당류 줄이기 실천을 위해 간식류제공을 최소화합니다.
⑥ 한 달에2회 수다날을 운영하여 잔식을 최소화합니다.
⑦ 설문조사를 연 1회 이상 실시하여 학생들의 의견을 수렴하고 반영합니다.

### 3. 알레르기 유발식품 표시제

알레르기 유발 원재료별 식별번호가 표시된 월간식단표를 가정통신문으로 발송하고 학교 홈페이지 및 학생들이 알 수 있도록 식생활관 내 및 각 교실에 게시하고 있으니 해당 식품에 알레르기가 있는 학생들은 사전에 참고할 수 있도록 당부 부탁드립니다.

***알레르기 관리 방법?**

알레르기는 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이최선의 관리 방법입니다. 학교에서는 알레르기 유발 식품을 학교급식 식단에 표기하여 병원 진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 학교급식 제공 시 표시 안내하고 있습니다. 해당 학생들도 게시된 식단표 및 가정통신문을 통해 식사 전에 반드시 표시 내용을 확인해 주시기를 바랍니다.

### 식생활관에서는 이렇게 해주세요 !

① 식생활관으로 들어오기 전 손 깨끗이 씻기
② 배식 기다리는 동안 줄을 서서 조용히 기다리기
③ 젓가락, 숟가락 하나씩 꺼내 한 손에 잡고, 식판은 양손으로 바르게 잡기
④ 배식받을 때 "잘 먹겠습니다" 또는 "감사합니다"라고 인사하기
⑤ 급식은 편식하지 않고 골고루 먹기
⑥ 남은 음식은 식판의국 칸에 모아 잔반통에버리기
⑦ 식사 후 식수대 이용 시 컵은 하나만 사용하고 사용 후 회수통에 차곡차곡 담기

# 3월 식단 안내

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
|---|---|---|---|---|
| 3/3 | 3/4 | 3/5 | 3/6 | 3/7 |
| | 친환경수수밥<br>소고기미역국(5.6.13.16)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>시금치나물<br>깍두기(9)<br>새학기응원케이크(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>551.4/30.4/215.9/2.9 | 자장밥(2.5.6.10.13.16)<br>팽이계란국(1)<br>꼬들단무지무침<br>바삭탕수육&소스(1.5.6.10.11.13)<br>배추김치(9)<br>요구르트(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>621.4/32.3/231.3/2.6 | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>냉이된장국(5.6)<br>콩나물당면잡채(5.6.13.18)<br>간장소불고기(5.6.13.16)<br>배추김치(9)<br>고마워감귤씨(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>631.9/30.4/269.7/6.9 | 친환경찰보리밥<br>바지락순두부찌개(5.18)<br>취나물무침(5.6.13)<br>닭가슴살함박스테이크<br>(1.2.5.6.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>딸기<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>675.3/30.2/187.8/7.3 |
| 3/10 | 3/11 | 3/12 수다날 | 3/13 | 3/14 |
| 친환경수수밥<br>순살동태찌개(5.13)<br>비타민된장나물(5.6)<br>계란말이(1.2.5.6.10.15.16)<br>한입떡갈비<br>(5.6.10.13.15.16.18)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>644.6/33.0/216.7/4.9 | 친환경찰보리밥<br>닭개장(5.6.15)<br>양배추쌈&쌈장(5.6.13)<br>진미채마늘종볶음(5.6.13.17)<br>돈육버섯불고기(13)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>580.0/32.5/96.6/2.5 | 날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18)<br>만다린샐러드(1.2.5.6.12)<br>뿌링순살치킨(1.5.6.15)<br>깍두기(9)<br>짜먹는요거바(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>645.3/29.8/323.0/4.1 | 친환경찰기장밥<br>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)<br>감자채볶음(5)<br>순살임연수구이<br>(2.5.6.12.13.16.18)<br>묵은지파김치지짐(9)<br>샤인머스켓<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>571.3/24.4/163.7/6.0 | 흑미밥<br>아욱된장국(5.6)<br>분모자로제찜닭(2.5.6.12.13.15)<br>오이부추무침(13)<br>병아리콩멸치볶음(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>요거트푸딩(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>650.1/38.4/323.9/2.9 |
| 3/17 | 3/18 | 3/19 수다날 | 3/20 | 3/21 |
| 친환경찰기장밥<br>근대두부국(5.6)<br>연근조림(5.6.13)<br>골뱅이야채무침(5.6.13)<br>수제돈까스(2.5.6.10)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>535.9/30.5/173.5/3.0 | 친환경검정쌀밥<br>니모어묵국(1.5.6.9.13)<br>한돈사태김치찜&온두부<br>(5.6.9.10.13)<br>미역줄기볶음(5)<br>석박지(9)<br>오렌지<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>627.5/36.3/275.4/4.0 | 단호박치킨카레라이스<br>(2.5.6.12.13.15)<br>돈육김치찌개(5.9.10.13)<br>도토리묵상추무침<br>새우튀김&타르타르소스<br>(1.5.6.9.13)<br>깍두기(9)<br>시원한배즙(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>706.1/22.2/108.1/1.7 | 병아리콩밥(5)<br>소고기뭇국(5.6.16)<br>숙주나물<br>참나물유자청무침(13)<br>쭈꾸미돈육불고기(5.6.10.13)<br>배추김치(9)<br>쑥반달바람떡<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>585.9/34.3/213.7/4.3 | 친환경찰보리밥<br>청국장찌개(5.6.16)<br>유채나물무침<br>오리불고기(5.6.13)<br>깍두기(9)<br>꿀바른토마토(12)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>692.2/32.0/258.5/5.0 |
| 3/24 | 3/25 | 3/26 | 3/27 | 3/28 |
| 친환경수수밥<br>물만둣국(1.5.6.10.16.18)<br>돈육메추리알조림(1.5.6.10.13)<br>순살고등어무조림(5.6.7.13)<br>봄동무침<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>667.0/38.5/201.2/6.4 | 친환경귀리밥<br>감자고추장찌개(5.6.13)<br>간장닭갈비(5.6.15)<br>브로콜리버섯볶음(5.6.13.18)<br>배추김치(9)<br>꺽어먹는요거톡(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>633.4/34.4/264.1/2.5 | 소고기콩나물밥&달래양념장<br>(5.6.13.16)<br>얼갈이된장국(5.6)<br>두부양념조림(5.6.13)<br>직접담은무생채(9.13)<br>수제불고기퀘사디아<br>(2.5.6.10.12.13.16)<br>구이김<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>603.1/27.2/331.6/4.1 | 친환경찰기장밥<br>순살감자탕(5.6.10)<br>단호박조림(13)<br>세발나물무침<br>순살크런치생선까스&타르타르소스(1.2.5.6.13)<br>깍두기(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>717.8/34.8/192.0/3.8 | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>오징어무국(13.17)<br>수육&상추쌈(5.6.10.13)<br>보쌈김치(9)<br>간장깻잎장이찌(5.6)<br>골드파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>614.3/47.6/244.4/3.5 |
| 3/31 | ◇ 식단은 학교사정(학사일정)과 식자재 수급 상황에 의해 변동 될 수 있음을 알려드립니다.<br>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/jjhyoja->교육활동>급식->이달의식단<br>◇ 알레르기 유발식품 표시 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 | | | |
| 친환경수수밥<br>김치콩나물국(5.9)<br>오이치커리무침(13)<br>알감자오븐구이(2.5.13)<br>돈안심찹스테이크<br>(5.6.10.12.13.16)<br>깍두기(9)<br>한라봉<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>638.1/33.1/196.0/2.9 | ◇ 급식식재료 원산지 | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 쌀: 전북친환경쌀 잡곡: 국내산 두류치: 국내산(멥쌀) 떡: 국내산(멥쌀) | 배추김치/배추,고춧가루,마늘: 국내산 총각김치,열무김치,깍두기,갓김치 등: 국내산 | 낙지,주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산) | 미꾸라지/가공품: 국내양식/ |
| 콩/두부,청국장,콩비지: 국내산/국내산 | 고등어,삼치/가공품: 국내산/러시아산 | 오징어/가공품: 국내산/원양산,페루산 | 우렁살/가공품: 국내양식/ |
| 쇠고기/가공품: 한우/국내산 | 오리고기/가공품: 국내산/국내산 | 아귀/가공품: 국내산/ | 갈치/가공품: 세네갈/ |
| 돼지고기/가공품: 국내산/국내산 | 달걀/가공품: 국산,무항생제위생란/국내산 | 참치/가공품: /원양산(참치캔) | 새우살/가공품 : 베트남산/ |
| 닭고기/가공품: 국내산/국내산 | 동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산,원양산 | 꽁치/가공품: /원양산(꽁치캔) | 어육해물가공품(어묵,연육 등): 수입산 |

**☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.**