



★ 2025학년 학교급식 운영안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다.

올해 급식비는

유치원 3,290원 (식품비 2,830원, 운영비 460원)

초등학교 3,700원 (식품비 3,230원, 운영비 470원)

으로 운영됩니다.

2. 주식은 도내산 친환경쌀(유기농), 친환경잡곡등을 포함한 혼식을 원칙으로 하고 있으며, 친환경농산물 지원은 유치원 340원, 초등학교 350원으로 운영됩니다.

3. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공하며, 식재료의 원산지와 함께 식단표를 학교홈페이지-알림마당-급식게시판에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있으며, 전통 음식을 적극 반영하며, 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.



5. 한우(2등급이상), 돼지고기(국내산2등급이상), 닭고기(1등급), 달걀(무항생제1등급), 오리고기(1등급)와 그가공품등 육류는 국내산을 원칙으로 사용합니다.

6. 매주 수요일은 [수다날](수요일은 다 먹는 날)을 운영하여 환경오염을 줄이고 녹색 식생활을 실천합니다.

■ 1830 손 씻기 운동

손 씻기만 잘해도 식중독의 90%, 질병은 80%를 예방할 수 있습니다. 1830 손 씻기 운동 하루에 8번 이상 30초 동안 손 씻기를 실천합시다.

“**식습관**을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다”

★ 학교에서의 급식예절

<급식 먹기 전>



1. 식사전 깨끗이 손씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사 하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

<급식 먹을 때>



6. 식사 중에는 대화하지 않기
7. 식사시 기침이나 재채기는 옷 소매로 가리고 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

<급식 먹고 나서>



★ 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 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내



3/3 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed 수요일	3/6 Thu	3/7 Fri
	찰기장밥 한식잡채(5.6.10.13) 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 초코케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 700.1/29.1/124.5/3.5	차수수밥 꼬치어묵국(1.5.6) 분모자순살닭볶음탕(5.6.13.15) 시금치된장나물(5.6) 임연수유자소스구이(5.6.13) 김치볶음(5.9.13) 요거타임(2) *에너지/단백질/칼슘/철 620.0/30.7/237.6/5.0	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1) 숙주나물 통다리치킨(5.6.15) 배추김치(9) 청굴주스(13) 양배추케요네즈샐러드(1.5.12) *에너지/단백질/칼슘/철 512.9/28.4/183.3/2.7	찰흙미밥 한우갈비탕(16) 미나리된장무침(5.6) 치즈연어까스&피어애 플사워소스(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 골드키위 마파두부(5.6.10.12.13.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 748.4/34.8/164.9/5.4
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수요일	3/13 Thu	3/14 Fri
차조밥 청국장찌개(5) 돼지수육(5.6.10) 실곤약채소무침(5.6.13) 순살삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추겉절이(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 528.9/34.5/203.6/3.3	찰흙미밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 참나물무침(5.6) 베이컨감자채볶음(5.10) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 632.2/25.1/204.2/4.9	소고기야채볶음밥(5.6.13.16.18) 건새우아욱된장국(5.6.9) 도토리묵무침(5.6) 케이준치킨샐러드(1.5.6.15.18) 배추김치(9) 요거톡(2) *에너지/단백질/칼슘/철 451.6/21.1/271.7/2.4	현미밥 참치김치찌개(5.9) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 훈장매콤찜닭(5.6.13.15.16) 유채나물(5.6) 깍두기(9) 던킨도넛(미니핑크하트)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 668.5/32.2/191.2/3.3	버섯카로틴밥 양지쌀국수(5.6.12.13.15.16.18) 얼갈이된장나물(5.6) 매콤어묵볶음(1.5.6.13) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 714.1/28.1/285.2/2.7
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수요일	3/20 Thu	3/21 Fri
찰기장밥 육개장(16) 황금카츠(1.5.6.10.12) 돈육모듬구이(5.6.10.13) 깍두기(9) 골드파인애플 모듬쌈채소/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 666.2/22.2/91.5/2.7	차수수밥 돈육고추장찌개(5.6.10) 계란찜(1) 오리훈제&무쌈(1.5.6.13) 애호박버섯볶음(5) 배추김치(9) 바움루헨(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 677.0/26.7/152.6/2.7	한우콩나물밥(5.6.13.16) 복어무국(1.5) 오이부추무침(5.6.13) 한입떡갈비(5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) 함초김치 *에너지/단백질/칼슘/철 592.6/25.6/224.1/3.1	찰흙미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 순살달걀비(5.6.13.15) 청영채나물(5.6) 견과류잔멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 544.3/25.4/253.3/2.5	찰흙미밥 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 들깨배추된장국(5.6) 글뱅이채소무침(5.6.13) 등심돈까스*소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 스위트트로피컬주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 778.0/26.1/272.8/3.5
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수요일	3/27 Thu	3/28 Fri
귀리밥 해물순두부찌개(5.9.13.17.18) 시금치나물(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 453.4/24.9/113.1/2.8	차조밥 소고기버섯전골(16) 순살묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15) 오이참나물겉절이 계란말이(1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 페퍼로니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 589.7/33.4/290.3/4.0	짜장면(5.6.10.13.16) 진미채고추장볶음(5.6.13.17) 귀바로우(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 과일샐러드&시리얼(2.5.6.12) 누룽지 반달단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 485.8/21.8/147.8/1.6	찰흙미밥 꽃게탕(5.6.8) 미나리초무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 순살삼치옛장구이(5.6.13) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 568.5/35.1/185.8/3.3	찰보리밥 하방닭곰탕(15) 탕평채(1.5.6.13.16) 건파래김자반(5) 체육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 588.8/31.3/147.0/3.8
3/31 Mon	<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>*쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 *갈치,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공</p> <p>페루산,다랑어:원양산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남산, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,우렁छ이(명게) 사용안함!</p> <p>◇ 영양및원산지, 알레르기유발식품 표시안내: http://www.ju-nam.es.kr-알림마당-급식계시판-식단</p> <p>◇ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염,⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳젓(등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.</p>			
현미밥 동태살무국(5) 콩나물냉채(5.13) 오리불고기(5.6.13) 스팸구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 647.6/33.6/224.3/3.7				