



2023년
3월호

영양소식

<http://www.judong.es.kr/>

역은이: 영양교사 권 민 주
영양상담실 ☎ 535-2931



2023년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다.
2. 본교는 정읍지역에서 생산되는 **유기농 친환경 쌀**을 사용하고 있으며, 그 외에 친환경농산물을 다수 사용하여 급식의 질을 높이고자 합니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 영양 및 알레르기 정보를 홈페이지에 공개하고 있습니다.
4. 식품위생 및 안전관리를 위하여 철저한 식품검수 및 위생관리시스템을 적용하고 있습니다.
5. 환경·건강·배려(감사)의 녹색 식생활을 위해 **매주 수요일은 다 먹는 날(수다날)**로 운영 중이오니 가정에서도 많은 관심과 지도 부탁드립니다.
6. 화학조미료는 사용하지 않고 멸치, 다시마 등 천연재료를 사용하며 자연식품, 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
7. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기, 달걀(무항생제, 국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.



빈그릇운동(수다날)-가정에서도 함께!

- ▷ 버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 지구 환경을 생각하는 학생이 되어요.



학교급식 이야기

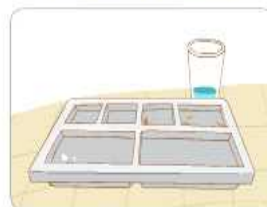
함께하는
학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양



식단 구성 및 급식 운영의 원칙

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용
- ▷ 바른 식습관 형성을 위해 채소류·나물 반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ▷ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6% 유지
- ▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)



어린이 식생활 지침

알맞게! 제때에! 싱겁게!
즐겁게!

골고루!





3월 학교급식 식단 안내



◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내		3/1 Wed 삼일절	3/2 Thu 입학식	3/3 Fri 삼겹살데이
* 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 아귀/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 낙지/가공품: 베트남산 * 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락 사용 안함!			찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 돌김자반(13.) 스크램블에그(1.2.5.10.) 배추김치(자율)(9.13.) 새학기토끼케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/31.7/191.5/4.1	찰흑미밥 숙냉이된장국(5.6.13.18.) 무생채d(9.13.) 참치김치볶음*(5.9.13.18.) 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10.13.) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/22.7/175.1/6.1
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날	3/9 Thu	3/10 Fri
찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.18.) 숙주나물d 빼없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 핑크하트도넛(던킨)(1.2.5.6.13.) 단호박샐러드(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.7/28.3/123.9/3	찰현미밥 순두부찌개*(5.9.10.13.18.) 도토리묵무침*(5.6.13.18.) 한우불고기d(5.6.13.16.) 감자전(1.5.6.10.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/32.4/138.3/4.7	실파계란국(1.8.9.13.) 자장면(주식)(1.5.6.10.13.16.18.) 탕수육/과일소스*(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 군만두(1.2.5.6.10.16.18.) 깍두기d(9.13.) 단무지 멀티비타요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.9/46/636/11.3	클로렐라쌀밥* 햄모듬찌개(모듬)*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 매콤닭찜(5.6.13.15.18.) 시금치나물* 삼치데리야끼구이*(2.5.6.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/35.4/125.7/3.1	차수수밥 두부팽이버섯된장국(5.6.18.) 취나물무침* 감자채피망볶음(5.) 돈육불고기d(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/31.1/131.8/5.3
3/13 Mon	3/14 Tue 화이트데이	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri
찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 골뱅이채소무침*(5.6.13.18.) 둥근어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 후라이드순살치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(자율)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/37.5/188.5/3.5	찰흑미밥 닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 부추잡채*(1.5.6.8.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(자율)(9.13.) 롤케익워에마카롱(화이트데이)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.7/32.3/155.2/3.2	단호박카레라이스d(1.2.5.6.10.12.13.16.) 우동장국(1.5.6.8.13.16.18.) 고구마치즈롤까스/소스*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기d(9.13.) 단무지 홍삼사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/27/224.1/3	찰기장밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 상추부추무침(5.6.13.18.) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 초코테린느더블쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.7/38.7/155.3/4.8	찰보리밥 감자수제비국*(5.6.9.13.18.) 야채계란찜*(1.) 레몬우쌈(13.) 오리훈제/머스터드(1.5.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.2/25.3/148.8/3.7
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri
찰기장밥 맑은콩나물국(5.13.) 닭고기고구마조림(5.6.13.15.18.) 새송이돈육장조림(5.6.10.13.18.) 시금치고추장무침*(5.6.) 배추김치(자율)(9.13.) 블루베리요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.8/30.3/213.2/3.1	찰현미밥 쇠고기무국(5.6.13.16.18.) 쫄면야채무침*(5.6.13.) 애호박느타리버섯볶음(5.) 더블치즈스테이크(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.19.) 배추김치(자율)(9.13.) 플라워파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.1/26.5/145/5.1	새우볶음밥d(2.5.6.9.10.12.13.18.) 실파계란국*(1.8.9.13.) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16.) 유린기(치킨)(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기d(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 810.4/35.4/165.9/4.4	찰흑미밥 오징어무국*(13.17.) 갯잎찜*(5.6.13.18.) 참나물무침* 햄김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 통닭다리살스테이크(2.5.6.12.15.) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 495.5/32/186.1/4	혼합잡곡밥(5.) 참치고추장찌개*(5.6.13.) 돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.) 오이고추장무침*(5.6.13.) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.7/36.9/144/4.7
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri
찰현미밥 쇠고기떡국*(1.13.16.) 고등어우조림(5.6.7.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 유줄리멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.8/32.5/129.2/5.6	후리카케볶음밥(작은)(1.5.9.13.16.) 감자양송이소프(2.5.6.13.16.) 양상추과일샐러드(5.6.11.12.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/20.2/192.1/2.7	맛있는비빔밥(5.6.10.13.) 아욱된장국*(5.6.13.18.) 야채계란찜(1.) 무생채d(9.13.) 닭봉데리야끼구이*(2.5.6.13.15.) 땡큐베리주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.5/34/197.7/3.9	차수수밥 맑은아귀탕(5.6.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 다시마브로콜리/초장(5.6.13.) 수제왕돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(자율)(9.13.) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 652/41.2/161.9/4.5	찰보리밥 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 가지양념무침(5.6.18.) 빼없는닭갈비(5.6.13.15.18.) 애호박전/동그랑땡*(1.2.5.6.10.15.16.) 소부회오리감자(2.5.6.13.16.) 배추김치(자율)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/35.7/150.8/4

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

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