



2021년
3월호

영양소식
<http://www.judong.es.kr/>

역은이 : 영양교사 나 정 임
식생활관 ☎ 535-2931

★ 2021년 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 녹색식생활을 위해 **매주 수요일은 다 먹는 날**로 운영중이오니 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

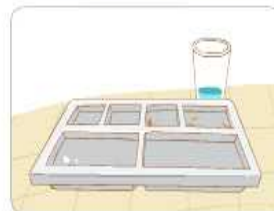
함께하는
학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공동생활 구성원의 자질 함양

★ 식단 구성 및 급식 운영의 원칙

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 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





3월 학교급식 식단 안내



3/1 Mon	3/2 Tue	3/3 Wed 수다날	3/4 Thu	3/5 Fri
	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 시금치조갯살된장국(5.6.13.18.) 양배추쌈(5.6.16.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 동그랑땡(1.2.5.6.10.16.18.) 친환경딸기 	<ul style="list-style-type: none"> 단호박카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.) 연두부계란탕(1.5.13.) 아귀살강정(5.6.13.18.) 코코넛초코케이크(1.2.5.6.13.) 아이러브요거트(딸기)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.) 느타리버섯볶음 닭고기밤조림(굴소스)(5.6.13.15.18.) 치즈볼(1.2.5.6.15.16.) 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 육개장..(1.13.16.) 취나물된장무침(5.6.18.) 도토리묵무침(5.6.18.) 통살새우가스(1.5.6.9.13.) 포도주스(5.13.)
3/8 Mon	3/9 Tue	3/10 Wed 수다날	3/11 Thu	3/12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 우리밀삼색수제비(1.5.6.13.18.) 유출리멸치볶음(5.6.13.18.) 달래오이무침(5.6.13.) 닭정육볶음(5.6.13.15.18.) 고구마빵(1.2.6.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> 홍미쌀밥 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.) 오색어묵볶음(굴소스)(1.5.6.13.16.18.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 팔죽(13.) 미니월요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥..(5.6.10.) 복어국..(1.5.13.) 울외장아찌(13.) 골드파인애플 통새우튀김(1.5.6.9.16.18.) 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 맑은어묵국..(1.5.6.13.16.) 친환경배추된장지짐(5.6.13.18.) 돈육고구마강정(5.6.10.12.13.) 마들렌도넛(1.2.5.6.13.) 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 불낙전골(5.8.13.16.) 섬초나물 치즈떡볶이(2.5.6.10.12.13.) 오징어튀김(1.5.6.17.) 순살갈치구이(2.5.6.13.16.)
3/15 Mon	3/16 Tue	3/17 Wed 수다날	3/18 Thu	3/19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 쇠고기미역국..(5.6.13.16.18.) 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) 크림떡볶이(2.5.6.10.12.13.16.18.) 임연수강정(5.6.12.13.) 봄동겉절이(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 홍미쌀밥 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 건파래볶음..(5.13.) 치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.) 우리밀와플(1.2.5.6.13.) 요거타임(사과맛)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 맛있는비빔밥(5.6.10.13.) 건새우아묵국(5.6.9.13.18.) 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.) 쌀쥬러스(1.2.5.6.13.) 아이러브요거트(애플맛)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 모듬햄부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 삼치단호박조림(5.6.13.18.) 통가슴살치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 무생채..(13.) 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 콩나물북어국..(5.13.) 유출리멸치볶음(5.6.13.18.) 오리훈제와래몬무쌈(1.5.6.13.16.18.) 연근강정(2.5.6.13.) 친환경딸기
3/22 Mon	3/23 Tue	3/24 Wed 수다날	3/25 Thu	3/26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 근대된장국..(5.6.13.18.) 계란찜(1.2.9.13.) 쭈갓나물 치즈떡볶이(2.5.6.13.15.18.) 포도워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 한우갈비탕..(1.5.6.8.16.) 파리고추매추리알조림(1.5.6.13.18.) 삼치무조림..(5.6.) 숙주나물 딸기잼파이(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 복어국..(1.5.13.) 아삭야채피클(13.) 달래오이무침(5.6.13.) 함초김(13.) 모짜렐라찰싹도그(1.2.5.6.10.15.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.) 소불고기(5.6.13.16.18.) *담근갯잎김치(5.6.13.18.) 바삭군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 멀티비타프로바이오틱스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰기장밥 소고기버섯국(13.16.) 건새우무조림(5.6.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.18.) 통안심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 친환경딸기
3/29 Mon	3/30 Tue	3/31 Wed 수다날	<div> <p>건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 활동은 다양하게</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 순두부호박국(5.9.10.13.18.) *취나물무침(5.6.18.) 춘천닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 두부도넛(딸기)(1.2.5.6.13.) 사과주스 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 꽃게된장국(5.6.8.18.) 국산콩나물무침(5.) 임실비엔나소시지조림(2.6.10.12.13.15.) 명태통살가스(1.2.5.6.13.18.) 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰보리밥 닭미역국(13.15.) 새송이어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 도라지강정(2.5.6.13.) 친환경딸기 		

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

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

◇ 기침을 할 때는 옷소매로 가리고 합니다.