



2022년
3월호

영양소식

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

역은이 : 영양교사
식생활관 ☎ 535-2931

★ 2022년 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

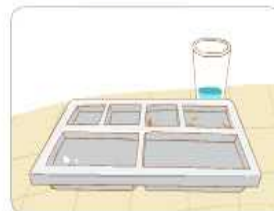
함께하는
학교에서 급식



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



Mon	3/1 Tue	3/2 Wed 수다날	3/3 Thu	3/4 Fri
	삼일절	<ul style="list-style-type: none">· 짜장밥..(5.6.10.)· 연두부계란탕(1.5.13.)· 유자단무지· 맛살냉채(5.6.)· 야채튀김(2.5.6.13.)· 배추김치.(9.13.)· 골드파인애플	<ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 모듬행부대찌개(2.5.6.9.10.13.)· 돈육장조림(5.6.10.18.)· 임연수데리야끼(5.6.12.13.)· 배추김치.(9.13.)· 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 차수수밥· 콩나물복어국.(5.13.)· 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.)· 느타리버섯볶음· 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.)· 친환경딸기
3/7 Mon	3/8 Tue	3/9 Wed	3/10 Thu	3/11 Fri
<ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 닭미역국(13.15.)· 국산콩나물무침(5.)· 돼지불고기(5.6.10.13.18.)· 간장깻잎장아찌· 고구마튀김.(1.2.5.6.)	<ul style="list-style-type: none">· 차수수밥· 소고기무국..(5.13.16.)· 세발나물(5.6.18.)· 맛있는잡채(1.5.6.8.13.16.18.)· 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.)· 요거타임(사과맛)(2.)	대통령선거	<ul style="list-style-type: none">· 찰현미밥· 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.)· 도토리묵무침(5.6.18.)· 배추나물· 통가슴살치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)· 친환경딸기	<ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 시금치된장국(5.6.13.18.)· 숙주나물· 치즈떡닭매운찜(2.5.6.13.15.18.)· 감자샐러드만두(1.5.6.10.13.16.18.)· 밀감푸딩(1.5.13.)
3/14 Mon	3/15 Tue	3/16 Wed 수다날	3/17 Thu	3/18 Fri
<ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 쇠고기미역국.(5.6.13.16.18.)· 삼치부조림.(5.6.)· 감자채볶음(5.)· 고구마치즈고로케(1.5.6.)· 친환경딸기	<ul style="list-style-type: none">· 찰기장밥· 근대된장국.(5.6.13.18.)· 느타리버섯볶음· 닭고기방조림(굴소스)(5.6.13.15.18.)· 머스터드미트볼(1.2.5.6.10.15.16.)· 무생채.(13.)	<ul style="list-style-type: none">· 새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.17.18.)· 양송이버섯된장국.(5.6.13.18.)· 오이부추무침(5.6.13.18.)· 토마토치즈만두(1.5.6.)· 깍두기· 골드파인애플	<ul style="list-style-type: none">· 찰흑미밥· 맑은아귀탕(5.6.13.18.)· 도토리묵무침(5.6.18.)· 소불고기(5.6.13.16.18.)· *닭근깻잎김치(5.6.13.18.)· 마들렌도넛(1.2.5.6.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.)· 국산콩나물무침(5.)· 치즈떡볶이(2.5.6.10.12.13.)· 오징어바(1.5.6.16.17.18.)· 사과
3/21 Mon	3/22 Tue	3/23 Wed 수다날	3/24 Thu	3/25 Fri
<ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 소고기무국..(5.13.16.)· 오징어장조림(5.6.17.18.)· 참치김치볶음.(5.9.13.18.)· 애호박버섯볶음.(5.)· 바나나	<ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 닭곰탕.(13.15.)· 간고등어구이(5.7.13.)· 골뱅이오이무침(5.6.13.18.)· 새송이돈육장조림.(5.6.10.18.)· 친환경딸기	<ul style="list-style-type: none">· 콩나물밥/간장양념(5.6.13.16.18.)· 쇠고기미역국.(5.6.13.16.18.)· 계란찜(유정란)(1.2.9.13.)· 순살닭튀김(1.5.6.13.15.)· 친환경사과	<ul style="list-style-type: none">· 찰기장밥· 복어국..(1.5.13.)· 멸치조림(5.6.13.18.)· 실파김무침(5.6.13.18.)· 닭정육볶음(5.6.13.15.18.)· 양상추샐러드(키위드레싱)(1.5.6.12.13.18.)	<ul style="list-style-type: none">· 찰현미밥· 우리밀물만두국(1.5.6.10.13.16.18.)· 미나리초무침(5.6.13.)· 숯불바베큐조림(5.6.10.12.13.18.)· 임연수데리야끼(5.6.13.)· 자두주스(5.13.)
3/28 Mon	3/29 Tue	3/30 Wed 수다날	3/31 Thu	<div><div>건강한</div><div>식사는 알맞게</div><div>생활은 바르게</div><div>활동은 다양하게</div></div>
<ul style="list-style-type: none">· 찰현미밥· 쇠고기미역국.(5.6.13.16.18.)· 국내산콩두부조림(5.6.18.)· 오이부추무침(5.6.13.18.)· 연잎돼지훈제(1.2.5.6.10.13.)· 친환경사과	<ul style="list-style-type: none">· 찰보리밥· 시금치된장국(5.6.13.18.)· 가지나물(5.6.18.)· 굴소스어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)· 통안심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.)· 망고주스(13.)	<ul style="list-style-type: none">· 맛있는비빔밥(5.6.10.13.)· 아욱된장국(5.6.9.13.18.)· 계란찜(유정란)(1.2.9.13.)· 함초김(13.)· 무생채· 딸기요구르트(2.)	<ul style="list-style-type: none">· 찰현미밥· 맑은어묵국.(1.5.6.13.16.)· 국산콩나물무침(5.)· 돼지불고기(5.6.10.13.18.)· 미역줄기볶음· 멘보샤(5.9.13.)	

◇ 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.