



2025년
3월호

영양소식
<http://www.judong.es.kr/>

2025.2.27.
담당: 영양교사

★ 2025년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다.
올해 급식비는 **초등학생 4,040원(식품비 3,540원, 운영비 500원)**이 지원됩니다.
(친환경농산물 지원금 350원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.
사용하는 식재료의 **원산지**와 **영양** 및 **알레르기** 정보를 홈페이지에 공개하고 있습니다.

[학교 급식용 식재료]

- ① 쌀 및 잡곡류 : 국내산 (유기농 친환경 쌀)
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙
- ③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- ④ 육류 : 국내산 한우 2등급 이상, 국내산 돼지고기 2등급 이상,
닭고기 1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제, 1등급) 국내산을 원칙으로 사용합니다.

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용,일본산 수산물은 모든 품목 사용금지

3. 식품위생 및 안전관리를 위하여 철저한 식품검수 및 위생관리시스템을 적용하고 있습니다.

4. 환경·건강·배려(감사)의 녹색 식생활을 위해 **매주 수요일은 다 먹는 날(수다날)**로 운영 중이오니 가정에서도 많은 관심과 지도 부탁드립니다.

5. 화학조미료는 사용하지 않고 멸치, 다시마 등 천연재료를 사용하며 자연식품, 전통음식을 적극 반영하여 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.



★ 학교급식 이야기

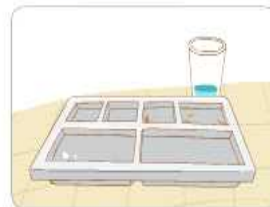
함께하는
학교에서 급식



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%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지
- ▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

★ 어린이 식생활 지침



[출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부, 네이버]



3월 학교급식 식단 안내



3/3 대체휴일	3/4 Tue 생일밥상	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
**배추김치는 항상 자율배식 합니다. (단, 깎두기, 열무김치 등 김치 있는 날 제외)	찰현미밥 쇠고기미역국*(5.6.16) 숙주나물d 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 친환경딸기 단호박샐러드(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.2/30.2/178.9/3.2	자장면(5.6.10.13.16.18) 실파게란국*(1) 탕수육/과일소스(1.5.6.10.11.12.13) 군만두(1.2.5.6.10.16.18) 깎두기d(13) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/39.0/194.0/2.6	클로렐라쌀밥* 햄모듬찌개(모듬)(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 매콤닭찜(5.6.13.15) 시금치나물* 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.5/32.1/172.8/3.1	찰흑미밥 순두부찌개*(5.9.10.18) 취나물무침* 감자채피망볶음(5) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13) 인절미토스트(1/4)(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.0/35.3/209.2/5.0
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu 화이트데이	3/15 Fri
찰현미밥 돈육김치찌개*(5.9.10) 골뱅이채소무침(5.6.13) 둥근어묵볶음*(1.5.6.13) 후라이드순살치킨(1.5.6.15) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 700.1/37.3/182.4/2.9	찰보리밥 두부팽이버섯된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 부추잡채*(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 최고야포도씨(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/26.9/188.1/4.1	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 단무지무침* 미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깎두기d(13) 홍삼사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.0/18.9/159.9/2.4	차수수밥 감자수제비국*(5.6.13) 야채계란찜*(1) 레몬무쌈 오리훈제/머스터드(1.5.6.13) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.4/27.9/141.3/2.5	찰기장밥 등뼈감자탕*(5.6.10.13) 도토리묵무침*(5.6.13) 돌김자반(5) 스크램블에그(1.2.5) 핑크하트도넛(던킨)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.4/25.4/157.3/4.0
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
찰보리밥 맑은콩나물국(5) 닭고기구마조림(5.6.13.15) 새송이돈육장조림(5.6.10.13) 시금치고추장무침(5.6) 블루베리요거트**(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/32.1/244.1/2.9	찰현미밥 쇠고기무국*(5.6.16) 두부양념구이*(5.6.13) 쫄면야채무침*(5.6.13) 애호박느타리버섯볶음(5) 플라워파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/23.7/180.6/3.7	새우볶음밥d(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 꼬치어묵국(소)(1.5.6.13) 매콤떡볶이(1.5.6.12.13) 치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15) 깎두기d(13) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.7/28.8/206.5/3.3	찰흑미밥 동초마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 블루베리요피클 참나물무침* 뿌링클순살치킨(1.2.5.6.15) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/28.1/142.2/3.6	혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 오리고추장무침(5.6.13) 야채계란말이*(1.5) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.6/31.9/170.6/3.2
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
찰현미밥 떡국*(1) 고등어우조림(5.6.7.13) 마파두부(초)(5.6.10.12.13.18) 유즐리멸치볶음(5.6.13) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/31.5/238.0/3.2	찰흑미밥 순두부계란국*(1.5.6) 세발나물무침* 돈육불고기(5.6.10.13) 감자전(1.5.6.13) 열대과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.4/32.9/169.3/3.2	동초비빔밥(1.5.6.13.16) 아욱된장국*(5.6) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15) 도시락김 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.6/30.5/227.0/3.4	차수수밥 맑은아귀탕(5.6) 계란장조림(1.5.6.13) 다시마브로콜리/초고추장(5.6.13) 수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.6/39.2/283.4/4.9	찰보리밥 종합어묵국*(1.5.6) 가지양념무침*(5.6) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 애호박전/동그랑땡*(1.2.5.6.10.15.16) 회오리감자(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/32.9/201.3/3.3
3/31 Mon	◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 친환경 유기농쌀, 쌀가공품: 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기/가공품: 국내산 한우(암소) * 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀/가공품: 국내산, * 오징어채가공품: 페루산 * 낙지, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산 * 다량어가공품: 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!			

◇ 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) ⑲잣

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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