



2019 - 6호

2019학년도 3월 영양소식

전주중인초등학교

2019.03.04.

우) 55142 전주시 완산구 중인1길 80

식생활관 070-4469-8587

FAX 063)221-7393

★ 2019년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 유치원 2,400원, 초등학교 2,600원으로 급식비가 지원 됩니다.

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경

쌀과 친환경 현미 15~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물 30% 이상 사용

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기 1등급(무항생제), 오리, 계란(무항생제, 1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 갈치, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

ㄴ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

ㄴ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

ㄴ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
 { 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6% 유지

{ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▽ 1주 1회 [수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)

▽ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

“식습관을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[테마가 있는 학교급식 운영]

▶ 학교급식을 통한 다양한 식생활교육 및 인성교육의 실현을 위해 **[테마가 있는 학교급식]** 운영



ㄴ **생일 축하의 날 운영(매월 1회)**

→ 매월 초에 미역국 등을 식단으로 구성하여 그 달의 학생*교직원의 생일을 축하

ㄴ **전통음식 체험의 날 운영(절기, 명절)**

→ 우리나라 고유의 절기 및 명절음식을 식단에 반영하여 체험하고 이해의 계기 마련

[학교급식 운영 과정]



[가정에서 학부모님의 역할]

ㄴ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

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

ㄴ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



3월 학교급식 식단 안내



3/4 Mon 생일밥상	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
친환경흑미밥 홍합미역국 5.6.9.13.18 매콤돼지갈비찜 2.5.6.10.12.13. 애호박느타리볶음 배추김치 9.13. 우리밀고구마조각케익 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 545.8/21.8/110.1/2.9	친환경보리밥 참치김치찌개5.6.9.13 양파부추무침 13. 총각김치 9.13. 단호박죽 연잎오리훈제& 레몬무쌈 에너지/단백질/칼슘/철분 644.7/36.3/150.4/7.7	자장밥 2.5.6.10.13. 딸기 채소달걀국 1.5.6.9.13. 치자단무지 수제등심탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 676.5/28.2/148/4.7	클로렐라친환경쌀밥 어묵무국 1.5.6.9.13. 시금치나물 13. 신김치닭매운조림 5.6.9.13.15 배추김치 9.13. 사과 에너지/단백질/칼슘/철분 525.8/25.6/169.7/4	친환경기장밥 냉이김치된장국 5.6.9.13. 봄동겉절이 5.6.13. 감자채햄야채볶음 2.5.6.10. 수제포크커틀렛 1.2.5.6.10.13. 친환경방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 543.8/22.4/180.2/3.7
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
친환경차수수밥 낙지연포탕 5.6.9.13.16 닭고기감자조림 5.6.13.15 도토리묵채소무침 5. 총각김치 9.13. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철분 564/29.7/143.6/4.2	친환경차조밥 연두부버섯탕5.6.9.13 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. 참나물무침 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 538.2/24.1/97/4.5	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13. 콩나물국 5.6.9.13. 상추겉절이 5.6.13. 치즈떡볶이&김말이 1.2.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 613.1/18.5/187/4	강황친환경쌀밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 참소라살 오이무침 5.6.13. 닭고기새우굴소스볶음 5.6.9.13.15 배추김치 9.13. 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철분 517.3/31.1/320.1/4.4	친환경발아현미밥 감자탕2.5.6.9.10.13. 삼치데리야끼조림 5.6.13. 숙주미나리무침 5.6.13. 각두기 9.13. 갈라만시레몬씨 에너지/단백질/칼슘/철분 592.7/28.7/179.1/3.4
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
친환경흑미밥 매운동태탕 5.6.9.13. 안동식짬닭 5.6.8.13.15 애호박전 1.5.6. 총각김치 9.13. 우리사과주스 5.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 570.7/36.1/108.2/5.8	친환경보리밥 감자수제비국5.6.9.13 보쌈정식 5.6.10.13. 무말랭이무침 5.6.9.13. 배추김치 9.13. 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철분 562.4/30.7/130.5/8.7	비빔밥&약고추장 5.6.13.16 팽이버섯된장국5.6.13 오이부추무침 13. 떡갈비고구마채소볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 574.9/22.8/274/5.3	클로렐라친환경쌀밥 닭곰탕 5.6.9.13.15 고등어무조림5.6.7.13 세발나물초무침5.6.13 버섯잡채 5.6.8.12.13. 총각김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 563.8/25.2/131.5/5.3	친환경기장밥 순두부찌개 1.5.6.9.10.13.18 무생채 9.13. 멸치견과볶음 5.6.13.14 돈육간장불고기 5.6.10.13. 백김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 564.4/25.6/178.1/5.5
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
친환경차수수밥 오징어무국 5.6.9.13.18 알감자조림 5.6.13. 청경채나물 9.13. 통살새우커틀렛&크리 미어니언드레싱 1.2.5.6.9.13. 총각김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 583.9/23.7/333.2/13.6	친환경차조밥 떡만두국 1.5.6.9.10.13. 꼬시래기무초무침 5.6.13. 허브치킨채소볶음 5.6.12.13.15 건파래볶음 5.13. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 572.2/29.5/210.5/4.8	단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 감자된장국 5.6.9.13. 콩나물무침 5. 순살닭강정 1.2.5.6.12.13.15 배추김치 9.13. 친환경방울토마토 12. 에너지/단백질/칼슘/철분 614.2/27.1/118.9/4.1	강황친환경쌀밥 우리콩청국장 5.6.9.13. 양배추쌈&양념간장5.6 돈육불고기 2.5.6.10.12.13. 야채계란말이 1.2.5.6.10. 배추김치 9.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 608/31.1/160.9/5.6	친환경발아현미밥 소고기무국 5.6.9.13.16 두부양념조림 5.6. 가자미구이&레몬간장소스 2.5.6.13.14.16. 배추김치 9.13. 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철분 550.9/27.7/268.1/6.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jungin.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 전주중민초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- * 쌀:전주시시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) *축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산
- * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!