



# 김제중앙 3월 영양소식

교무실 063-546-4851  
행정실 063-546-4850  
<http://www.kim-ja.es.kr>

스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

## 3월 영양소식지



학부모님 안녕하세요?

학교급식은 학생들의 올바른 성장을 위해 학교급식 영양기준을 준수하여 영양적으로 균형잡힌 식단을 제공하며 기후위기 대응 및 지속가능한 식생활을 위한 저탄소 환경급식을 운영합니다. 아울러 학령기는 식습관이 형성되는 중요한 시기이므로 가정에서도 학생들의 편식 교정과 식사 예절 등 올바른 식습관이 확립될 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다.

### 학교급식 소개

■ 학교 식생활관 안에서 이루어 지는 모든 일은 학교급식법으로 정해져 있어요.

학교급식의 기준	<ul style="list-style-type: none"> <li>정의: 학기 중 수업일의 점심시간에 제공되는 주식과 부식</li> <li>학생급식 단가: 4,040원 = 무상급식비3,610원+친환경농산물지원금350원+유정란지원금80원</li> </ul>
영양량 설정 기준	<ul style="list-style-type: none"> <li>학교급식법과 한국인 영양섭취기준 준수(보건복지부 제정)</li> <li>국, 탕, 찌개의 염도를 0.6~0.7%로 제공하며 과채류와 황설탕, 올리브고당 등을 사용하여 단맛보충</li> </ul>
식품재료 사용 기준	<ul style="list-style-type: none"> <li>학교급식법이 정하는 품질 기준 이상의 재료 사용 <ul style="list-style-type: none"> <li>-쌀: 김제유기농쌀 사용</li> <li>-한우2등급이상, 돼지고기,닭고기 1등급이상 사용</li> <li>-친환경농산물 60%이상 사용</li> <li>-달걀은 2025년부터 유정란 우선 사용</li> <li>-그 외 가공품 HACCP인증 제품 사용</li> </ul> </li> <li>국내산 및 제철 식품재료 사용 원칙</li> <li>자체 양념 제조 시 인공감미료 미사용</li> <li>당일 납품된 재료는 당일 사용 원칙</li> <li>모든 음식은 전량 배식하며 잔식 발생 시 전량 폐기</li> </ul>
위생 기준	<ul style="list-style-type: none"> <li>학교 전용 HACCP시스템 적용하여 모든 조리과정을 D/B화</li> <li>급식과 관련된 교직원들은 6개월 마다 정기적인 건강검진</li> </ul>
정보 공개	<ul style="list-style-type: none"> <li>식단표, 식판사진, 영양량, 원산지 및 알레르기 정보, 영양소식지 등 모든 자료는 학교 홈페이지를 통해 공개합니다.</li> </ul>
우리급식의 특색	<ul style="list-style-type: none"> <li>기후위기 대응을 위한 저탄소 채식식단 월 2회 이상 제공</li> <li>4~12월 세계음식체험의 날 운영(매달 세번째 수요일)</li> </ul>



# 3월 학교급식 식단 안내

3/3 <b>Mon</b> 대체휴일	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b>	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b> 저탄소밥상
 <p>영양잡곡밥 투움바파스타(1.5.6.9.13) *새알심미역국(1.5.6.10.16.18) *시금치무침 하와이안폭찹스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) 두근두근새학기케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/29.1/146.6/3.8</p>	<p>영양잡곡밥 투움바파스타(1.5.6.9.13) *새알심미역국(1.5.6.10.16.18) *시금치무침 하와이안폭찹스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) 두근두근새학기케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/29.1/146.6/3.8</p>	<p>*비빔밥(1.5.6.10.13.16) *맑은콩나물국(5) *계란후라이(1.5) 데리야게닭고치(5.6.15) *배추김치(9) *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/35.7/99.5/13.8</p>	<p>*친환경찰보리밥 봄동들깨된장국(5.6) *숙주미나리무침 베이컨감자채볶음(5.10) 간장버섯불고기(2.5.6.10.13) 깍두기(9) *딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 494.7/29.7/93.1/2.5</p>	<p>영양잡곡밥 *채개장(1.5.13.16) *유채나물무침(5.6) 도시락햇김 *두부구이/양념장(5.6) *삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.6/25.6/152.6/2.7</p>
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b> 저탄소밥상	3/12 <b>Wed</b>	3/13 <b>Thu</b>	3/14 <b>Fri</b>
<p>영양잡곡밥 한우사브국(16) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13) *참나물무침 *파프리카잡채(1.5.6.13) *배추김치(9) *오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.7/33.8/140.6/3.7</p>	<p>영양잡곡밥 *콩나물김치국(5.6.9) 콘크림불떡볶이(1.2.5.6.12.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 통통오징어까스/소스(1.2.5.6.13.17) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.6/14.7/106.9/1.5</p>	<p>계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 순한마라탕(1.2.4.5.6.12.13.16.18) *얼갈이된장무침(5.6) 보코치니치즈샐러드(2.12.13) 닭가슴살꿔바로우(1.5.6.10.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.9/24.1/300.2/2.1</p>	<p>*친환경찰현미밥 *냉이된장국(5.6) 동파육/청경채찜(5.6.10.13.18) 쫄득이만두(1.5.6.10.16.18) *세발나물무침(13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.5/33.4/179.3/5.4</p>	<p>영양잡곡밥 *닭곰탕(6.12.13.15) 채소소떡/쌈장(5.6.13) *낙지떡볶음(5.6.13) 베이컨스프링롤(1.2.10) 피자치즈볼(1.2.5.6) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/43.6/166.4/3.9</p>
3/17 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b>	3/20 <b>Thu</b>	3/21 <b>Fri</b>
<p>영양잡곡밥 고기순두부찌개(5.6.9.10.13.17.18) 안동식매콤순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 고추참치볶음/무조미김(5.6.13) 매콤가지볶음(5.6) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.3/22.3/68.3/2.6</p>	<p>영양잡곡밥 가래떡국(1) *근대된장무침(5.6) *김치제육볶음(5.6.9.10.13) *닭갈비데리야게구이(5.6.12.13.15.18) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.9/35.7/90.8/2.3</p>	<p>*단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) *실파계란국(1) 오이달래무침(5.6.13) 카다이프새우튀김(1.2.5.6.9.13) *배추김치(9) *사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.1/17.9/126.5/2.2</p>	<p>곤드레나물밥/달래장(5.6) 한우낙지국(16) 돌나물무침(5.6.13) *계란말이(1.5) 코다리강정(4.5.6.13) *배추김치(9) 하루썩썩요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.8/61.5/331.2/4.8</p>	<p>영양잡곡밥 *부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) *돈육매추리알조림(1.5.6.10.13) *도토리묵/양념장(5.6) *건파래볶음(13) 단호박부추전(5.6.13) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/28.7/156.2/3.2</p>
3/24 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b>	3/27 <b>Thu</b>	3/28 <b>Fri</b>
<p>영양잡곡밥 크림카레우동(2.5.6.12.13.16.18) *우렁된장찌개(5.6) *실파김치무침 *논꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.1/25.5/220.4/3.0</p>	<p>영양잡곡밥 *김치감자탕(5.6.9.10.13) *브로콜리/초장(5.6.13) *오리주물럭(5.6.13) 쫄득홍계전(1.2.5.6.8.10.15.16) *알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.1/31.8/91.9/3.4</p>	<p>*날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) *미소된장국(5.6) 하트미니함박/로제소스(1.2.5.6.10.12.15.16) *청경채무침 깍두기(9) 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/25.6/164.9/3.0</p>	<p>울무밥 숙된장국(5.6) *계란찜(1.2.9) *머위된장무침(5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) *배추김치(9) 초코볼요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.7/32.2/204.6/4.5</p>	<p>영양잡곡밥 바질크림파스타(1.2.5.6.10.13) 버섯어묵매운탕(1.5.6.13) 숙갓두부무침(5) 코코넛순살돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) *배추김치(9) 블루베리타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.6/24.0/190.8/5.1</p>
3/31 <b>Mon</b>	<p>◇ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 따라 변동될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://kim-ja.es.kr/-&gt;중앙소식-&gt;식생활관소식-&gt;게시판">http://kim-ja.es.kr/-&gt;중앙소식-&gt;식생활관소식-&gt;게시판</a> ◇ 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 식단 게시판을 확인하고 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ <b>파란색 메뉴는 학생들이 제출한 급식 소려함 반영 메뉴</b>입니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택합니다. ◇ 본교는 <b>저탄소 환경급식 실천 학교</b>로 월 2회 이상 저탄소 채식 식단을 제공합니다. ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③에밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자</p>			
<p>영양잡곡밥 감자옹심이국(1.17) *콩나물들깨무침(5) 로제분모자찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18) *오징어김치전(1.5.6.9.17) *배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.1/30.1/168.0/2.9</p>				