



# 3월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고  
더불어 사는  
행복한 교육공동체



## 2024년 학교급식운영 안내

- 2024년 급식비는 **초등학교 3,700원(식품비 2,880원, 운영비 410원, 인건비 410원)** 이 지 원 됩니다.  
(기타지원금: 친환경농산물 350원, 군산시우수 농산물100원, 로컬푸드인증농산물 80원)
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항에 의거 학교 급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강 에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

### [학교 급식용 식재료]



- 쌀: 국내산 친환경  
군산시에서 생산되는 유기농 친환경쌀 사용,  
친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- 농산물: 국내산 사용원칙, **친환경농산물 60% 이상 권장사용**
- 양념류: 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- 육류: 한우 2등급 이상, 돼지고기 1등급, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란 1등급
- 수산물: 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 는 수입산(동태, 낙지, 주꾸미 등) 사용
- 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용 하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 내 며**, 김치는 모든 재료를 국내산만 사용한 것으 로 제공

### [식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▶ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용
- ▶ 바른 식습관 형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ▶ 칼슘\*철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용
- ▶ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6%(국), 0.6~0.8%(찌개) 유지
- ▶ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▶ 학생 의견수렴 및 반영  
(식생활관 소리함 운영, 설문조사 연 1회 이상 실시)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**  
**건강한 삶을 살 수 있습니다**”

## [학교에서의 급식 예절]

### <급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식 받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루

### <급식 먹을 때>



- 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말 하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아 서 깨끗이 정리하기

### <급식 먹은 후>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

## [어린이를 위한 슬기로운 식생활]

### ◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

### ◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 1시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간 식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

### ◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침 식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹 어 먹습니다.

### ◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과 자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

### ◆ 식사는 가족과 함께 예의 바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

## [가정에서 학부모님의 역할]

- ▶ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▶ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하 여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
- ▶ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정 에 서도 편식 지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]



### 3월 학교급식 식단 안내



#### ◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇

\* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부:국내산  
\* 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용)  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산  
\* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산  
\* 오징어/가공품:국내산/페루산  
\* 아귀/가공품:국내산  
\* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산  
\* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산  
\* 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용

#### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://school.jbedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식  
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

#### ◇ 알레르기 정보

1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣

#### 3/1 **Fri** 삼일절



#### 3/4 **Mon**

친환경찰기장밥  
한우미역국(5.6.16)  
영양돼지갈비찜(5.6.10.13)  
마파두부(5.6.10.13.18)  
청경채무침(5.6)  
배추김치(9)  
초코마카롱(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
690.1/32.2/114.6/3.5

#### 3/5 **Tue**

친환경녹미밥  
실파계란국(1.9)  
순살닭갈비(5.6.13.15)  
까르보나라스파게티  
(1.2.5.6.10.13.16)  
시금치무침  
배추김치(9)  
친환경딸기  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
613.7/34.7/233.8/3.5

#### 3/6 **Wed** 수다날

치킨마크니커리  
(2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
근대된장국(5.6)  
플라워떡갈비  
(5.6.10.15.16.18)  
오징어오이무침  
(5.6.13.17)  
깍두기(9)  
웃담사과요구르트(5)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
641.9/27.9/277.7/3.5

#### 3/7 **Thu**

친환경차조밥  
감자수제비국(1.5.6)  
오리주물럭(5.6.13)  
연어구이/어니언레드페퍼  
크림소스(1.2.5.6.12.13)  
치커리우자청무침  
(5.6.13)  
배추김치(9)  
친환경하라봉  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
695.3/23.7/139.6/3.0

#### 3/8 **Fri**

친환경우리밀밥(6)  
순두부찌개(1.5.9)  
떡볶이(1.5.6.13)  
삼겹살마늘구이(10)  
친환경채소쌈/쌈장  
(5.6.13)  
배추김치(9)  
파인애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
691.1/26.8/150.9/2.8

#### 3/11 **Mon**

친환경율무밥  
종합어묵국(1.5.6)  
주꾸미볶음(5.6.13)  
한우불고기(5.6.13.16)  
미역줄기볶음(5)  
배추김치(9)  
초당옥수수한도그(1.2.5.6.10.16)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
621.2/36.9/211.1/4.5

#### 3/12 **Tue**

친환경홍미쌀밥  
떡국(1.16)  
묵은지돈육볶음  
(5.6.9.10.13)  
치즈감자그라탕  
(1.2.5.6.10.13.15.16)  
세발나물무침(5.6.13)  
총각김치(9)  
자두맛주스(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
626.8/26.9/177.5/2.4

#### 3/13 **Wed** 수다날

한우콩나물밥/양념장  
(5.6.13.16)  
우리콩청국장찌개(5.9.10)  
양념치킨(2.5.6.12.13.15)  
순살가자미구이  
(2.5.6.12.13.16.18)  
깍두기(9)  
샤인머스켓  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
665.5/40.7/163.4/3.3

#### 3/14 **Thu**

친환경찰보리밥  
냉이김치국(5.9)  
오리훈제채소볶음  
(5.6.13.18)  
도토리묵상추무침(5.6)  
건파래볶음(5.13)  
총각김치(9)  
떡꼬치(5.6.12.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
671.5/25.8/178.1/5.2

#### 3/15 **Fri**

친환경귀리밥  
유부우동국  
(1.2.5.6.7.9.13.18)  
돼지목살스테이크  
(5.6.10.12.13.16)  
계란장조림(1.5.6.13)  
가지나물(5.6)  
배추김치(9)  
토마토(12.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
637.2/31.6/162.9/3.3

#### 3/18 **Mon**

친환경찰현미밥  
햄모듬찌개  
(1.2.5.6.9.10.13.15.16)  
간장짬뽕(5.6.13.15)  
황도샐러드/요거트드레싱  
(1.2.5.6.11.12)  
김가루실파무침(5.6)  
배추김치(9)  
삼색꿀떡  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
625.0/31.1/156.0/2.7

#### 3/19 **Tue**

친환경경정쌀밥  
우리밀물만두국  
(1.5.6.10.16.18)  
돼지고기바베큐소스조림  
(5.6.10.12.13.18)  
돌나물오이초무침(5.6.13)  
배추김치(9)  
블루베리요거트(2.5.6.13)  
친환경견혜향  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
646.1/29.5/182.0/4.4

#### 3/20 **Wed** 수다날

비빔밥/약고추장  
(5.6.10.13.16)  
얼갈이배추된장국(5.6)  
두부조림(5.6.13)  
생선까스&새우침  
(1.2.5.6.9.13)  
깍두기(9)  
요구르트(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
699.5/30.5/301.1/3.7

#### 3/21 **Thu**

친환경잡곡밥(5)  
북어채콩나물국(5.9)  
오리훈제/무쌈(1.5.6.13)  
우영어묵볶음  
(1.5.6.13.18)  
아삭오이고추된장무침  
(5.6.13)  
배추김치(9)  
초코츄러스(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
702.9/28.4/174.7/3.9

#### 3/22 **Fri**

친환경차수수밥  
참치김치찌개(5.9)  
숯불공고기채소볶음  
(1.2.5.6.12.13)  
계란말이(1.5.6.8)  
뮤즐리멸치볶음(5.6.13)  
총각김치(9)  
말기생크림와플(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
677.5/32.5/259.2/4.0

#### 3/25 **Mon**

친환경녹미밥  
우리쌀국수(1.5.6)  
매운돼지갈비찜(5.6.10.13)  
감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16)  
부추무침(5.6)  
배추김치(9)  
바나나  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
664.3/29.3/143.9/3.1

#### 3/26 **Tue**

친환경차조밥  
육개장(1.13.16)  
닭볶음탕(5.6.13.15)  
해물김치전(1.5.6.9.13.17)  
갯잎순볶음(5.6)  
총각김치(9)  
샤인애플주스(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
581.2/28.2/173.2/3.2

#### 3/27 **Wed** 수다날

김밥볶음밥  
(1.2.5.6.10.15.16)  
건새우아욱국(5.6.9)  
크리스피돈떡강정  
(1.2.5.6.10.13)  
골뱅이야채무침(5.6.13)  
깍두기(9)  
골드키위  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
609.7/24.3/265.6/7.8

#### 3/28 **Thu**

친환경찰기장밥  
돼지등뼈감자탕(10.13)  
닭데리야끼볶음  
(5.6.13.15)  
옥수수알계란찜(1.2)  
숙주베이컨볶음  
(5.6.10.13.18)  
배추김치(9)  
고구마맛탕(5.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
656.6/36.6/138.7/3.4

#### 3/29 **Fri**

친환경찰보리밥  
쇠고기무국(16)  
돈육소시지장조림  
(2.5.6.10.13.15.16)  
해물볶음우동  
(5.6.8.9.13.17.18)  
참나물무침  
배추김치(9)  
에그타르트(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
669.0/32.8/73.3/3.8

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.