



★ 2023년 학교급식운영 안내

1. 2023년 급식비는 초등학교 3,700원(식품비 2,880원, 운영비 410원, 인건비 410원) 이 지원됩니다.

(그외 지원금: 친환경농산물 350원, 군산시우수농산물100원, 로컬푸드인증농산물 80원)

2. 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



- ① 쌀 : 국내산 친환경
군산시에서 생산되는 유기농 친환경쌀(초등:98원)
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 1등급 이상,
닭고기 1등급, 오리고기 1등급(권장), 계란 1등급
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지, 주꾸미 등), 품질인증제품 사용
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 내며, 김치는 모든 재료를 국내산만 사용한 것으로 제공합니다.

[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
(홈페이지 의견수렴방 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 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



[어린이를 위한 즐거운 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 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침 식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 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 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
- ▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식 지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]



3월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식재료 원산지 표시 안내 ◇		3/1 삼일절 Wed	3/2 Thu	3/3 Fri
* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추김치(고춧가루):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, 명엽채: 베트남산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!			친환경찰현미밥 북어채콩나물국(5.9.) 유채나물무침(5.6.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 한우불고기(5.6.13.16.) 스모어쿠키(1.2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.6/36.9/158.9/4.3	친환경찰기장밥 순두부찌개(1.5.9.) 친환경채소쌈(5.6.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 삼겹살마늘구이(10.) 배추김치(9.) 과채주스(사과,당근,청포도) (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/25.6/153/3.6
3/6 Mon	3/7 Tue	3/8 Wed 수다날	3/9 Thu	3/10 Fri
친환경녹미밥 실파계란국(1.5.9.) 까르보나라감자 뇨끼 (1.2.5.6.10.13.16.) 미역줄기볶음(5.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.2/36.8/199.8/3.4	친환경찰보리밥 한우미역국(5.6.16.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 가지나물(5.6.) 가자미까스&하트감자 (1.5.6.13.) 배추김치(9.) 딸기생크림와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.8/25.5/169.7/3.9	오므라이스(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18.) 얼갈이배추된장국(5.6.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 고추장매실장아찌 불갈비소시지(2.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 비타청포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.2/36.2/19.8/4.3	친환경경정쌀밥 냉이김치국(5.9.) 취나물무침 오리훈제/머스터드 (1.5.6.13.) 마파두부(5.6.10.13.18.) 총각김치(9.13.) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.3/27.1/185.2/6	친환경구리밥 종합어묵국(1.5.6.) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18.) 숙주미나리무침 간장짬뽕(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 미니물떡꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.9/34.8/166.6/3.9
3/13 Mon	3/14 Tue	3/15 Wed 수다날	3/16 Thu	3/17 Fri
친환경우리밀밥(6.) 한우떡국(1.16.) 순살고등어무조림(5.6.7.) 도토리묵상추무침(5.6.) 파채오리불고기(된장) (5.6.13.18.) 배추김치(9.) 샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/27/123.2/4.1	친환경홍미쌀밥 오징어무국(13.17.) 영양돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 잡채(1.5.6.10.13.) 청경채무침(5.6.) 우리쌀치즈볼(2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/31/149.3/2.9	돈육마크니커리(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 두부팽이버섯된장국 (5.6.13.) 간풍만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 인도소물난(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.2/40.8/153.4/4.8	친환경찰기장밥 닭곰탕(15.) 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.13.16.) 파래김자반볶음 돼지고기볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.3/32.2/136.3/4.1	친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.) 식물성미트볼떡조림 (5.6.12.13.) 하트유즐리멸치볶음 (5.6.13.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.) 총각김치(9.13.) 비타초코우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.6/35.9/386.3/6.3
3/20 Mon	3/21 Tue	3/22 Wed 수다날	3/23 Thu	3/24 Fri
친환경차조밥 동태매운탕(5.13.) 김가루실파무침(5.6.) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.) 돼지목살스테이크 (5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 친환경천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 596/30.3/169.2/3	친환경찰현미밥 새알감자옹심이(1.5.6.) 시금치무침 순살닭바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13.15.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 블루베리요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.5/33.2/264.4/3.2	짜장밥(5.6.10.13.16.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 돌나물오이초무침(5.6.13.) 수제돈까스(고구마무스) (1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 샤오롱바오(만두) (5.6.10.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/35.6/146.6/6.8	친환경녹미밥 들깨수제비국(5.6.9.) 코다리시래기조림(5.6.13.) 브로콜리버섯초무침 (5.6.13.) 오리훈제채소볶음 (5.6.13.18.) 배추김치(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/32.3/283.3/4.7	친환경구리밥 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 야채계란찜(1.2.) 치커리유자청무침(5.6.13.) 돈육버섯간장불고기 (5.6.10.13.) 배추김치(9.) 꽃빵튀김/면유(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/33.9/174.3/4.3
3/27 Mon	3/28 Tue	3/29 Wed 수다날	3/30 Thu	3/31 Fri
친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13.) 낙지떡볶음(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 한우오이간장볶음(5.6.16.) 배추김치(9.) 초코링도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.4/29.7/117.5/3.6	친환경경정쌀밥 쇠고기우국(16.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 온두부/김치볶음(5.9.13.) 상추샐러드(5.6.13.) 골드파인한소새우 (1.2.5.6.9.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/31.3/112.4/7.6	후리카게볶음밥(1.5.6.) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.) 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 떡볶이(1.5.6.13.) 김말이강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.5/33/129.8/7.3	친환경홍미쌀밥 꼬들미만두국 (1.5.6.10.16.18.) 닭고기김치찌개(5.6.9.13.15.) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.) 버터오징어채볶음(2.13.17.) 배추김치(9.) 포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/32.4/149/6.6	친환경구리밥 우리콩청국장찌개(5.9.10.) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 보쌈(5.6.10.13.) 친환경채소쌈(5.6.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693/34.1/200.2/4.4

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/kshin> → 신홍소식 → 학교급식

◇ 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

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

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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