



3월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고
더불어 사는
행복한 교육공동체

★ 2025년 학교급식운영 안내

1. 2025년 급식비는 **초등학교 3,610원(식품비 3,150원, 운영비 460원)**이 지원 됩니다.
(기타지원금: 친환경농산물 350원, 우수로컬농산물 200원)
2. 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항에 의거 학교 급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



- [1] 쌀: 국내산 친환경
군산시에서 생산되는 유기농 친환경쌀 사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- [2] 농산물: 국내산 사용원칙, **친환경농산물 60% 이상 권장사용**
- [3] 양념류: 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- [4] 육류: 한우 2등급 이상, 돼지고기 1등급, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란 1등급
- [5] 수산물: 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부는 수입산(동태, 낙지, 주꾸미 등) 사용
- [6] 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 내며**, 김치는 모든 재료를 국내산만 사용한 것으로 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

<급식 먹을 때>



5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사하기
8. 남은 음식은 국고릇에 모아서 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 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



◇알레르기 정보◇ 1.난류, 2.우유, 3.메 밀, 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	3/4	3/5 수다날	3/6	3/7
	친환경찰현미밥 맑은콩나물국(5.9) 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 한우불고기(5.6.13.16) 유채나물무침(5.6) 배추김치(9) 사과잼꾸키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 665.4/32.7/187.7/3.7	치킨마크니커리 (2.5.6.10.12.13.15.16. 18) 근대된장국(5.6) 오징어오이무침 (5.6.13.17) 떡갈비떡볶음 (5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 청굴주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 672.8/25.3/171.2/2.9	친환경녹미밥 실파계란국(1.9) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 시금치무침 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 629.3/35.0/240.4/3.6	친환경찰기장밥 한우미역국(5.6.16) 영양돼지갈비찜 (5.6.10.13) 마파두부(5.6.10.13.18) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 초코랑도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 665.0/31.7/113.5/3.6
3/10	3/11	3/12 수다날	3/13	3/14
친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9) 메추리알조림(1.5.6.13) 숯불공고기채소볶음 (1.2.5.6.12.13) 하트뮤즐리멸치볶음 (5.6.13) 총각김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 653.3/34.9/191.3/4.7	친환경차조밥 감자수제비국(1.5.6) 오리주물럭(5.6.13) 연어구이/애플사워크림 소스(2.5.12.13) 치커리유자청무침 (5.6.13) 배추김치(9) 친환경한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 658.0/26.8/159.6/3.4	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 건새우아육국(5.6.9) 골뱅이채소무침(5.6.13) 크리스피돈떡강정 (2.5.6.10.13) 깍두기(9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 613.9/23.6/255.6/7.0	친환경홍미쌀밥 우리밀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 닭고기김치찜 (5.6.9.13.15) 청경채무침(5.6) 계란말이(1.5.6.8) 총각김치(9) 비타초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 678.7/31.8/274.0/6.1	친환경찰기장밥 우리쌀국수(1.5.6) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 부추무침(5.6) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 어묵바/케첩(5.6.8.12) *에너지/단백질/칼슘/철 712.6/33.3/155.5/3.5
3/17	3/18	3/19 수다날	3/20	3/21
친환경녹미밥 돼지등뼈감자탕(10.13) 순살고등어우조림 (5.6.7) 닭데리야끼볶음 (5.6.13.15) 세발나물무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 641.8/37.5/133.8/3.3	친환경우리밀밥(6) 떡국(1.16) 목은지돈육볶음 (5.6.9.10.13) 깻잎순볶음(5.6) 치즈감자그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(9) 웃담사과요구르트(5) *에너지/단백질/칼슘/철 640.5/30.5/323.5/3.5	비빔밥/약고추장 (5.6.10.13.16) 얼갈이배추된장국(5.6) 두부조림(5.6.13) 생선까스&새우침 (1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 688.4/32.1/311.9/4.2	친환경검정쌀밥 냉이김치국(5.9) 떡볶이(1.5.6.13) 삼겹살마늘구이(10) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 677.7/25.2/167.6/3.8	친환경귀리밥 쇠고기무국(16) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 간장찜닭(5.6.13.15) 참나물무침 우리밀핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 666.9/35.5/128.2/2.9
3/24	3/25	3/26 수다날	3/27	3/28
친환경홍미쌀밥 순두부찌개(1.5.9) 돼지고기바베큐소스조림 (5.6.10.12.13.18) 알감자버터구이(2.5.13) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 삼색꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 610.2/27.8/183.6/3.1	친환경찰보리밥 종합어묵국(1.5.6) 간장오리불고기(5.6.13) 해물김치전 (1.5.6.9.13.17) 취나물무침 총각김치(9) 블루베리요거트(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 662.5/25.9/217.7/3.9	짜장밥(5.6.10.13.16) 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) 수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 레몬라임주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 682.1/39.2/172.1/3.1	친환경차조밥 육개장(1.13.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 순두부이권볶음 (5.6.10.13.18) 도토리묵상추무침(5.6) 배추김치(9) 딸기생크림와플 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 689.3/28.6/219.3/3.9	친환경귀리밥 닭곰탕(15) 돼지목살참스테이크 (5.6.10.12.13.16) 로제스파게티 (2.5.6.10.12.15.16.18) 김가루실파무침(5.6) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 670.5/29.7/109.9/2.6
3/31	◇ 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, 뽕장 어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용		◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇ http://school.ibedu.kr/kshin → 신홍소식 → 학교급식 ◇ 학교식정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공 식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적 극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선 택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하 려고 노력합니다!	

◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.