



2023년 학교급식 운영 안내

▶ 2023 학교급식비(1인1식)

올 해는 초등학생 4,200원,
유치원 4,000원으로
학교급식이 운영됩니다.
(식품비, 운영비포함)



▶ 또한, 전라북도에서 생산되는 유기농 친환경쌀 및 친환경농산물, 우수농산물사업비 지원을 받 아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

▶ 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 고고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며, 사용 하는 식재료의 원산지와 알레르기 유발식품 식단표 및 홈페이지에 안내하고 있습니다.

※ 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타
표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는
학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

▶ 학생들의 여러 가지 질환 발생률을 예방하고자 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다.

▶ 화학조미료는 사용하지 않고 전통음식을 반영하며 계절에 맞는 음식 제공을 위해 노력합니다.

학교급식 위생관리

해썹(HACCP)이라는 과학적 시스템으로
급식관리를 합니다

해썹(HACCP)이란? "식품 안전관리인증기준" 으로
급식작업별(검수-전처리-조리-배식-청소)로 위험한
요소를 분석하여 사전에 방지하고, 식품의 안전성을
침해할 가능성이 있는 부분을 집중적으로 관리하는
시스템으로 식품사고 예방에 만전을 기하고 있습
니다.

우유급식 변동사항

▶ 2023학년도부터는 농어촌소규모학교에 지원 되던 무상우유가 없어지고 법정저소득층학생 에게만 무상우유가 지원됩니다.

▶ 학생들의 건강증진을 위해 우유급식을 희망하는 학생에 한해 수익자부담원칙으로 우유급식을 실 시합니다.

학교급식 이야기

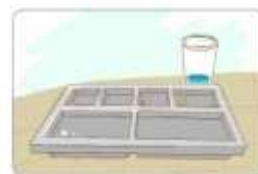
함께하는
학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양

가정에서 함께 하는 학교급식

▶ 월식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▶ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하 여 학생의 식품안전성을 확보합니다.

▶ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어보도록 가정에서 도 지속적인 편식지도를 부탁드립니다.



3월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 군산시 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산 * 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채, 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 - 사용 안함!			3/2 보리밥 쇠고기무국(5.9.13.) 콩치김치조림(7.9.13.) 봄동들깨나물(13.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.13.) 마들렌도넛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.5/27.6/248.4/4.4	3/3 흑미밥 냉이된장국(5.6.9.13.) 오이돗나물무침(5.6.) 감자채볶음(13.) 목살구이/쌈장(5.6.10.) 배추김치(완)(9.13.) 크림떡(1.2.5.6.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586/27.8/159.8/4.7
3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
참쌀현미밥 바지락미역국(9.13.18.) 족발+보쌈(5.6.9.10.13.) 쫄면초무침(1.5.6.13.) 시금치나물(4.) 보쌈김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.5/30.8/176.7/3.8	찰기장밥 김치콩나물국(5.9.13.) 상추샐러드(12.13.) 오리불고기(5.6.9.13.) 김구이(13.) 깍두기 봉어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.9/24.9/132.4/3.9	카레밥(2.5.6.9.10.13.16.) 무채들깨국(9.13.) 단무지무침 닭봉데리야끼구이 (2.5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.8/29.9/213.8/4.2	검정콩밥(5.) 쇠고기당면국(5.8.9.16.) 소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.) 총각김치(9.13.) 천혜향 쇠미역쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/31.8/371/7	녹차밥 크루통스프(1.2.5.6.13.16.) 오징어채도라지초무침 (5.6.13.17.) 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.) 포크커들렛(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.8/34.3/185.9/5.4
3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
울무차조밥 우렁된장찌개(5.6.9.13.) 상추부추들깨무침 쇠고기버섯불고기(16.) 팽이버섯전(1.6.) 배추김치(완)(9.13.) 김부각(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/30.2/368.6/6	옥수수밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 돈육바베큐구이 (2.5.6.9.10.12.13.) 숙주검정깨무침 크림치즈호떡(1.2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.6/36.2/173/4.5	돌자반야채밥(1.5.6.9.13.) 팽이미소장국(5.6.9.13.) 오이무침 치킨유자샐러드 (1.2.5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.2/32.8/174/3.1	귀리밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.13.) 애호박무침(9.13.) 오리훈제굴소스볶음 (5.6.13.18.) 쌀스파게티(2.5.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.7/27.9/146.5/5	찰홍미밥 감자옹심이들깨국 (5.6.9.13.17.) 세발나물무침(5.6.13.) 야채튀김(1.5.6.18.) 한돈스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 짜먹는 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/20.9/145.9/3
3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
차수수밥 배추된장국(5.6.9.13.) 콩나물돈육불고기 (5.6.10.13.) 고등어양념구이 (2.5.6.7.13.18.) 배추김치(완)(9.13.) 애플파이(1.2.5.6.13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/30.7/158.1/3.4	통밀밥(6.) 삼계탕(9.13.15.) 청경채무침(13.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 두부호두강정(5.6.13.14.18.) 깍두기 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/34.3/178.5/10.2	짜장밥(2.5.6.9.10.13.18.) 연두부계란국(1.5.9.) 닭고기탕수(1.2.5.6.10.13.) 총각김치(9.13.) 딸기라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/33.1/241.7/3.7	강황밥 쇠고기미역국(9.13.) 오징어채조림(1.5.13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 모듬전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 티라미수아몬드(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.2/29.4/133/3.5	참쌀현미밥 사골떡만두국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 취나물들깨볶음(13.) 새우칠리소스볶음 (1.5.6.9.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.2/28.9/157.9/5.3
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 장조림(1.10.13.) 어린잎상채무침(3.5.) 김구이(13.) 배추겉절이(9.13.) 군만두(1.5.6.9.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/35.3/225.4/12	찰기장밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 연근우렁조림(5.6.13.) 카프레제샐러드(2.12.13.) 두부계란부침(1.5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 초코칩트위스트(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/25/326/3.6	비빔밥(5.) 팽이버섯계란국(1.9.13.) 닭다리구이(2.5.6.13.) 무생채 약고추장(돈)(5.6.10.) 사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580/35/179.5/3.2	녹차밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13.) 오이부추무침 배추김치(완)(9.13.) 송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.6/32/178.3/5.4	울무차조밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 콩나물무침(5.) 닭갈비(2.5.6.15.) 배추김치(완)(9.13.) 두부담은 찰도그를(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604/33.2/292.5/3.5

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.