"가고 싶은 학교 행복한 교육공동체"

가정통신문

063)460-1708(교무실), 460-1704(행정실), FAX)460-1786, 담당: 460-1774

제 목	3월 영양소식지 및 식단안내

2022년 학교급식운영 안내

1.급식비지원은 무료급식비 3,000원(식품비2,350원,운영비200원,인건비450원), 친환경농산물 256원, 우수농산물 180원으로 총 3,436원으로 급식비가 지원 됩니다.

2. 본교는 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경 쌀**을 사용하고 있고, 친환경 식재료비 지원을 받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 알레르기표시를 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 학생들의 여러 가지 질환의 발생률을 예방하고자 교육부지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다.
가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

5. 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

6. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

빈그릇운동(수다날)-가정에서 함께!

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하면 좋을 듯 합니다.

학교급식 이야기

3월 학교급식 식단 안내

2/28 (월)	3/1 (화)	3/2 (수) 수다날	3/3(목)	3/4 (금)
		·영양잡곡밥(5.) ·돈육김치찌개 (5.9.10.13.) ·우엉어묵볶음 (5.6.18.) ·떡갈비구이 (2.6.10.12.13.16.) ·배추김치(9.13.) ·소떡소떡 (4.6.10.12.13.15.)	·구운보리밥 ·물만두국 (1.5.6.10.13.) ·두부조림 (5.6.9.13.) ·안동식순살찜닭(2.5.6.10.13.15.16.18.) ·배추김치(9.13.) ·생크림딸기와플 (1.2.5.6.)	·친환경찰수수밥 ·꼬지어묵국 (1.5.6.13.) ·굴소스새송이버섯볶음(5.6.) ·로제스파게티 (1.2.6.9.10.12.13.) ·소불고기낙지볶음 (5.6.16.) ·배추김치(9.13.)
3/7 (월)	**3/8 (화)**	**3/9 (수)**	**3/10(목)**	**3/11 (금)**
·친환경흑미밥 ·북어달걀국(1.9.) ·오징어야채무침 (5.6.17.) ·비엔나케찹조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) ·배추김치(9.13.) ·미니햄버거 (1.2.5.6.10.13.)	·영양잡곡밥(5.) ·건새우미역국 (5.6.9.) ·숙주나물(5.) ·고구마닭갈비 (5.6.13.15.) ·라비올리만두피자 (1.2.5.6.10.12.13) ·배추김치(9.13.)	대통령선거일	·친환경기장밥 ·쑥된장국(5.6.9.) ·명엽채조림 (5.6.13.) ·돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.) ·치즈볼(1.2.5.6.) ·배추김치(9.13.)	·친환경찰보리밥 ·감자옹심이국 (5.6.9.13.) ·골뱅이과일무침 (5.6.13.) ·건파래볶음 ·푸실리삼색소시지볶음(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) ·배추김치(9.13.)
3/14 (월)	**3/15 (화)**	**3/16 (수) 수다날**	**3/17 (목)**	**3/18 (금)**
·구운현미밥 ·콩나물김치국 (5.6.9.13.) ·어묵메추리알조림 (1.5.6.) ·오징어볶음 (5.6.13.17.) ·배추김치(9.13.) ·핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	·친환경찰보리밥 ·떡만두국 (1.2.5.6.9.10.16.) ·시금치무침 ·미트볼케찹조림 (1.2.6.10.12.13.15) ·배추김치(9.13.) ·딸기	·단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.18.) ·유부된장국 (5.6.13.) ·오이사과초무침 (5.6.13.) ·닭봉바베큐소스구이 (5.6.12.13.15.) ·배추김치(9.13.) ·골드키위주스 (5.13.)	·친환경흑미밥 ·부대찌개 (5.6.9.10.13.) ·김실파무침 (5.6.13.) ·해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18.) ·간장어묵볶음(5.6.) ·배추김치(9.13.)	·친환경찰수수밥 ·어묵우동(1.5.6.9.) ·닭감자조림 (5.6.13.15.) ·구이김(13.) ·배추겉절이(9.13.) ·크로플/메이플시럽 (1.2.5.6.13.)
3/21 (월)	**3/22 (화)**	**3/23 (수) 수다날**	**3/24 (목)**	**3/25 (금)**
·영양잡곡밥(5.) ·닭미역국(15.) ·콩나물무침(5.6.) ·낙지떡볶음 (5.6.17.) ·배추김치(9.13.) ·발효유과일샐러드 (1.2.12.)	·친환경찰현미밥 ·소고기무국 (5.6.16.) ·시금치프리타타(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) ·골뱅이과일무침 (5.6.13.) ·견과류데리야끼두부가라아게(5.6.13.) ·배추김치(9.13.)	·콩나물비빔밥 (5.16.) ·연두부계란파국 (1.5.13.) ·도토리묵상추무침 (5.6.) ·수제등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.) ·배추김치(9.13.) ·사과맛요구르트(2.)	·친환경찰보리밥 ·오징어무국 (5.9.17.) ·자반고등어찜 (5.6.7.) ·조랭이떡갈비찜 (5.6.10.) ·배추김치(9.13.) ·꿀떡(13.)	·친환경찰수수밥 ·황태감자국(1.9.) ·닭고기김치조림 (5.6.13.15.) ·채어묵파프리카볶음 (5.6.13.18.) ·배추겉절이 (9.13.) ·골드파인애플
3/28 (월)	**3/29 (화)**	**3/30(수) 수다날**	**3/31 (목)**	
·친환경찰보리밥 ·해물순두부찌개 (5.9.13.17.18.) ·새송이어묵볶음 (5.6.) ·돈육간장당면불고기 (5.6.10.13.) ·배추김치(9.13.) ·도우넛만두튀김 (1.2.5.6.10.13.)	·친환경찰수수밥 ·북어채미역국 (5.6.13.) ·안동식찜닭(2.5.6.10.13.15.16.18.) ·김치피자전 (1.2.5.6.9.10.13.) ·배추김치(9.13.) ·카카오아이스슈 (1.2.5.6.13.)	·김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.) ·팽이버섯미소된장국 (5.6.13.) ·청경채겉절이 (9.13.) ·치즈쏙쏙갈비스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) ·배추김치(9.13.) ·야쿠르트(2.)	·친환경흑미밥 ·삼색쌀수제비 (5.6.9.13.) ·친환경양배추찜 (5.6.13.) ·삼겹살수육 (5.6.10.13.) ·감자피망볶음 ·보쌈김치(9.13.)	

◇ 영양 및 원산지 정보안내 군산푸른솔초등학교홈페이지-> 학교소식 -> 학교급식 ->게시판

◇ 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

◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!

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