



## 자기만의 빛깔로 행복한 삶을 꿈꾸는 배움터

### 3월 영양교육 및 식단안내

가정통신  
군산월명초  
2025- 1호

#### 2025학년도 학교급식 운영 안내

1. 학교급식은 수업일의 점심시간에 영양관리기준에 맞는 주식과 부식 등을 제공하는 것을 원칙(학교급식법 제 11조 제2항)으로, 균형 잡힌 영양을 공급하여 어린이의 건강을 향상 시키고, 우리 농산물의 애용과 전통 식문화 계승에 이바지하며, 올바른 식사예절 및 식습관 형성, 공동체의식을 키우는 교육의 장입니다.

#### 2. 학교 무상급식비

\*초등학교: 식품비2,940원, 운영비400원,  
친환경농산물(쌀포함)350원,우수로컬농산물200원.  
\*유치원: 식품비2,720원,운영비380원,  
친환경농산물(쌀포함)340원,우수로컬농산물200원.

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하고, 천연양념을 사용하고 나트륨 저감화(국물의 염도 0.4~0.6%)와 당류 저감화를 실시합니다. 사용하는 식재료의 원산지, 식단표, 식단사진 및 식품알레르기 정보는 학교 홈페이지 - 알림마당 - 식생활관 - 이달의 식단에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 육류 : 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기/ 오리고기(국내산 1등급이상)와 그 가공품, 달걀(지역인증 등급란) 사용

수산물 : 국산, 연근해산, 품질인증제품 사용, 수급사정에따라 일부 수입산(동태, 다랑어 등) 사용.

두부(콩),고춧가루,김치,미역,김,멸치,천일염 등은 국내산을 원칙으로 사용 합니다.

5. - 매주 수요일은 다 먹는 날 ‘수다날’을 실시하여 음식의 소중함을 알며, 식량자원의 낭비와 음식물 폐기물 발생을 줄이는 환경교육을 합니다.

- 월 1회 이상 저탄소 채식의 날- 저탄소 환경급식

- 월 1회 세계 음식의 날 - 다양한 음식문화 체험

- 월 1회 생일밥상 - 매월 첫날

#### 6. ‘영양상담실’ 운영

학생들의 영양불균형 문제를 개선하고자 홈페이지 급식소식에 ‘영양상담실’을 운영합니다.

- 어린이를 위한 즐거운 식생활 -

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

\* 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

\* 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어서 먹습니다.

\* 간식으로는 신선한 과일과 유제품 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

\* 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고, 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

#### 알레르기 유발식품 표시제 안내

식품알레르기는 식품의 특정 단백질에 의한 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

-음식을 먹고 두드러기가 났는데 어떤 식품이 문제인지 모르겠어요.

-알레르기를 일으킬 수 있는 원인이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 해요.

알레르기 유발식품을 학교 홈페이지와 영양소식지에 안내하고 있으니 참고하시어 특정 식품 알레르기로 병원진단을 받았거나 확실한 증상이 있으면 선생님께 알리고, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계 지도해 주시기 바랍니다.

-식단에 표시되는 19가지 알레르기 유발식품의 종류

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

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.

2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.

3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.

4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.

5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.

6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



# 2025년 3월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
3 대체공휴일	4 [생일밥상]	5 (수다날) [입학축하]	6	7
	친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16) 어묵시금치잡채(1.5.6) 돈육전(등심) (1.5.6.10.15.18) 배추김치(전복)(9) 꿀떡 배(생과) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.6/15.8/103.8/2.9	친환경찰보리밥 맑은떡국(5) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 달걀돈육완자전(1.2.5.6.10.16) 배추김치(전복)(9) 유자단무지채 티라미스무스케익(1.2.5.6.10.13) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/22.2/77.8/2.7	친환경찰현미밥 한우사골배춧국(5.6.13.16) 미나리나물(5.6) 팍팍치킨(1.2.5.6.15) 고기산적구이(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(전복)(9) 딸기(지역인종) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/21.5/71.4/1.6	친환경참기장밥 새우살아욱된장국(5.6.9.13) 숙주나물 돈육목살스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(전복)(9) 요구르트-액상65ml(2) 우리밀 핫도그(50g) (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.7/23.6/164.5/1.7
10	11	12 (수다날)	13	14 [저탄소밥상]
친환경찰쌀밥 한우달걀무국(1.5.6.16) 소시지브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 새송이들깨즙볶음 잔멸치우당채볶음(5) 배추김치(전복)(9) 우리밀팔봉어빵(25g)(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.7/22.1/87.6/2.2	친환경찰현미밥 삼계탕(5.6.15) 오이상추겉절이(5.6) 콩나물무침(5) 미트볼파스타볶음(로제)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 감귤무딩(50g) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.7/18.9/71.1/1.9	한우채소볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 두부미역된장국(5.6) 머위꽃마늘무침(5.6) 국물떡볶이(1.5.6) 우리밀감말이튀김(5.6.12.16.18) 배추김치(전복)(9) 딸기(지역인종) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/16.7/114.0/7.4	친환경찰현미밥 굴짬뽕국(5.6.9.17.18) 단호박크림수프(2.5.6.13.16) 꼬시래기오이무침(5.6.13) 우리밀통등심돈가스/소스(5.6.10.12.13.18) 배추김치(전복)(9) 얇은반달단무지 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 602.4/12.7/105.4/2.3	친환경울무밥 삼색수제비국(1.5.6) 삼치살유자청조림(5.6.13.18) 두부찜(김치볶음)(1.5.6.9) 세발나물무침(5.6) 김부각(군산)(5.6) 배(생과) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 575.1/24.4/83.3/1.9
17	18	19 (수다날)	20	21
친환경찰쌀밥 한우육개장(1.5.6.16) 시금치나물(5.6) 구운김(개별김2g) 오리훈제/배우침(1.2.5.6.13) 배추김치(전복)(9) 한라봉(친환경) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 559.8/20.6/68.4/1.7	친환경찰현미밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 굴뱅이사과초무침(5.6.13) 봄동배추무침(5.6) 떡새우완자전(1.2.5.6.9.18) 배추김치(전복)(9) 아이시슈(초코)(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 523.0/18.8/105.8/3.3	닭고기카레덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 달래두부된장국(5.6) 참나물무침(5.6) 찰쌀통등심당수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(전복)(9) 모양떡/아카시아꿀 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 681.4/20.2/86.8/6.3	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 느타리버섯볶음(5.6) 베이컨감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 한우떡갈비(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 군산밀버터쿠키(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 589.3/23.5/65.4/2.6	친환경차조밥 감자달걀국(1) 무말랭이무침 새송이납작당면볶음(5.6) 닭안심커틀렛(텐더50g)(1.2.5.6.15.16) 배추김치(전복)(9) 사과요구르트(군산, 100ml)(2) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 598.6/19.4/191.4/2.5
24	25	26 (수다날) [세계 음식의 날-중국]	27	28
친환경찰쌀밥 우렁면장찌개(5.6) 돈육편육, 쌀무(5.6.9.10) 오징어어묵바(40g)(5.6.10.13.17) 비빔국수(한우볶음장)(5.6.16) 배추김치(전복)(9) 딸기(지역인종) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 672.3/31.4/210.4/3.0	친환경찰현미밥 닭고기수제비국(5.6.15) 꼬막시금치무침(5.6.18) 버섯한우불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(전복)(9) 오렌지 추로스(계피)(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 629.5/25.2/104.7/3.6	돈육자장면(1.5.6.10.13.16) 친환경참기장밥(작은밥) 대개살달걀탕(1.8) 고기찜빵만두(5.6.10.16.18) 줄기상추절임(5.6) 중국식오이무침(5.6.12.13.18) 등심꿔바로우(유자소스)(1.5.6.10.12.13.18) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 707.2/24.1/135.4/7.5	친환경찰보리밥 돈육감자탕(2.5.6.9.10.13.15.16.18) 숙주미나리무침 치커리사과무침(5.6.13) 닭가슴살까스(1.2.5.6.15) 방울토마토구이(5.6.12.13.16) 배추김치(전복)(9) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 560.3/20.7/66.9/1.8	친환경서리태밥(5) 순살아귀탕(5.6.9) 양배추된장무침(5.6) 돈육볶음(매운맛)(5.6.10.13) 배추김치(전복)(9) 군산밀도넛빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 배(생과) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 558.4/27.8/87.6/2.7
31	-알레르기 유발식품 표시- 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합 포함), 19잔 ... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.			
친환경찰쌀밥 북어김치콩나물국(5.9) 한우채소찜(2.5.10.12.13.16) 취나물무침(5.6) 오징어간장볶음(5.6.13.17.18) 찰흑임자치즈볼(30g)(1.2.5.6.16) 배추김치(전복)(9) 공통양념(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.2/29.5/157.1/3.7	 식품알레르기가 생겼어요			
☞ 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:군산산 친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지, 주꾸미:국내산 * 명태:러시아산, 다랑어/가공품:원양산 ☞ '수다날' 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육) 저탄소 실천 급식 운영(월1회이상 저탄소밥상, 채식식단 제공) ☞ 위 식단은 식재료 수급이나 학교 사정에 의해 변동 될 수 있습니다. ☞ 제공 된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다. ☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다.				