



군산동초등학교

즐거운 배움으로 함께 성장하는 행복한 꿈 키움학교

제 2025- 호

2025학년도 3월 교육급식안내

교무실 : 063-452-3732

행정실 : 063-452-1979



2025년 학교급식운영 안내

1. 올해 우리학교의 무상급식비는 지원금을 포함하여 유치원 3,670원(식품비 2,740원, 운영비 390원, 친환경농산물 340원, 우수농산물 200원), 초등학교 4,070원(식품비 3,110원, 운영비 410원, 친환경농산물 350원, 우수농산물 200원)입니다.

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



- ① 쌀 : 국내산 친환경 유기농쌀(멥쌀)과 친환경 찰쌀, 잡곡, 현미 사용
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경우수농산물 적극 사용
- ③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- ④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란1등급
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ▷ 바른 식습관형성을 위해 채소류, 나물반찬 주 4회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지
- ▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

“식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

<급식 먹을 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

<급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 즐거운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

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

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한 시간 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 예의바르게

- 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.
- ▷ 새로운 반찬을 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 식생활지도로 지속적으로 함께 해주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]



3월 학교급식 식단 안내



	3/4  Tue	3/5  Wed 수다날	3/5  Thu	3/7  Fri	
	친환경보리밥 현미잡곡밥 소고기미역국 (2.5.6.9.13.16.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(초)(5) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 새학기케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 648.0/31.8/164.7/3.7	마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 현미잡곡밥 어묵무국(1.2.5.6.9.13.18) 꼬들꼬들오이지 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 587.7/22.9/112.8/1.8	친환경흑미밥 현미잡곡밥 냉이김치된장국(2.5.6.9.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 시금치나물(13) 순살가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/30.0/146.3/4.1	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 사과 새알심만두국 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 봄동겉절이(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 연양식바삭불고기&어린잎 채소(5.6.10.13) 에너지/단백질/칼슘/철 584.5/22.5/126.2/2.5	
	3/10  Mon 저탄소그린밥상	3/11  Tue	3/12  Wed 수다날	3/13  Thu	3/14  Fri
	친환경기장밥 현미잡곡밥 감자수제비국 (2.5.6.9.13.18) 공치캔김치조림(5.6.9.13) 돌나물오이초무침(5.6.13) 버섯잡채(5.6.12.13) 충각김치(9) 르뱅애플잼쿠키(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 607.2/17.2/211.3/4.9	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 맑은아귀탕(2.5.6.9.18) 가지나물(5.6) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16) 오리불고기(5.6) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 688.7/30.4/169.7/3.4	소고기버섯콩나물밥&양념 간장(5.6.13.16) 현미잡곡밥 돈육애호박찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 실곤약야채초무침(5.6.13) 크런치생선까스&소스 (1.2.5.6) 배추김치(9) 친환경한라봉 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/35.6/220.9/3.5	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 쇠고기열갈이된장국 (2.5.6.9.16.18) 숙갓두부무침(5.6) 토마토베리샐러드(12.13) 로제찜닭(5.6.13.15.18) 우엉어묵채소볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 556.1/25.7/207.4/2.9	친환경울무밥 현미잡곡밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 북어달걀국(1.2.5.9.18) 오이피클 치킨텐더샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 캐플수(13) 에너지/단백질/칼슘/철 700.6/27.1/203.5/3.0
	3/17  Mon	3/18  Tue	3/19  Wed 수다날	3/20  Thu	3/21  Fri
	친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 홍합미역국(2.9.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 국산도토리묵채소무침(5.6) 신김치돈육불고기 (5.6.9.10.13) 충각김치(9) 웃담말기요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 634.0/36.9/147.2/2.9	친환경차수수밥/현미잡곡밥 돈육김치찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 참나물우렁초무침(5.6.13) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 야채계란말이(1.5) 깍두기(9) 소프트미니치즈케이크 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/30.6/234.9/3.9	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 현미잡곡밥 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 찰쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) 고칼슘안심사카츠&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 571.1/20.7/211.5/2.8	친환경발아현미밥 현미잡곡밥 감자탕(2.5.6.9.10.13.18) 열무된장무침(5.6) 청양풍뎡야채볶음 (5.6.12.13.15.18) 임연수어구이(5.6) 깍두기(9) 제주청굴주스 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/33.9/175.8/4.7	친환경차조밥 현미잡곡밥 시금치된장국(2.5.6.9.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 골드키위 상추쌈&쌈장(5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 576.6/25.0/115.0/3.2
	3/24  Mon	3/25  Tue	3/26  Wed 수다날	3/27  Thu	3/28  Fri
	친환경흑미밥 현미잡곡밥 황태감자국(2.5.6.9.13.18) 채소달걀찜(1.2.9) 청경채나물 달걀비빔음(5.6.13.15) 김부각(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 558.2/27.4/144.8/3.1	친환경보리밥/현미잡곡밥 소고기조랭이떡국 (1.2.9.16.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 세발나물초무침(5.6.13) 탱글뽕득핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 충각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 687.0/34.7/118.3/3.4	자장밥(1.2.5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 미소된장국(2.5.6.9.18) 바나나 치커리유자청무침(13) 맛초깡탕수육(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 661.4/28.4/132.5/2.8	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 잔치국수(1.2.5.6.9.18) 도라지오이무침(5.6.13) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13) 데리야끼멘츠카츠(1.5.6) 배추김치(9) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 679.0/29.7/168.1/3.6	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 육개장 (2.5.6.9.10.13.16.18) 수육/쌈장(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 보쌈김치(9) 뽕로로요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/29.6/156.9/2.9
	3/31  Mon	◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(페루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비, 우렁쟁이, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치, 천일염 등은 국내산 사용			
	친환경기장밥/현미잡곡밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 숯불돈육불고기 (5.6.10.12.13.18) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 얼라이브(자몽)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 628.6/31.8/131.6/2.8	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 학교홈페이지->급식게시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다 ◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.			

◇ 알레르기 정보 ◇

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