



2023학년도 3월 교육급식안내



(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732 행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116



2023년 학교급식운영 안내

1. 올해 무상급식비는 작년에 비해 700원 인상되어 초등학교 3,700원(식품비 2,850원, 운영비 400원, 인건비 450원) 유치원 3,500원(식품비 2,720원, 운영비 380원, 인건비 400원)이 지원됩니다.(친환경농산물 지원금 1식 초-350원, 유-340원 /우수농산물지원금 유,초등 1식 180원)

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 찹쌀, 잡곡, 현미 사용

② 농산물 : 국내산 사용원칙, 친환경농산물30% 이상 사용

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태 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 1주에 채소류, 나물반찬 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 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 함께 해주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]



3월 학교급식 식단 안내



◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇		◇ 알레르기 정보 ◇	3/2	3/3
*쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산, *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 다량어: 원양산 *명태/가공품:러시아산, 갈치:세네갈, 꽃게:중국산, *수산물가공품:오징어채(페루) *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은 사용 안함!		①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣	친환경보리밥 현미잡곡밥 소고기미역국 (5.6.9.13.16.) 단호박닭간장조림 (5.6.13.15.16.) 콩치킨김치조림(5.6.9.) 시금치무침(13.) 배추김치(9.) 새학기케이크(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 590.4/27.8/176.8/3.2	친환경흑미밥 / 현미잡곡밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) 딸기 오이부추무침(13.) 관쇼새우/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.16.) 배추김치(9.) 오리훈제/머스타드소스 (1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 565.2/26.6/146.2/4
3/6	3/7	3/8 수다날	3/9	3/10
친환경기장밥 현미잡곡밥 냉이김치된장국 (5.6.9.13.) 콩나물무침(5.) 오리불고기(5.6.13.) 크런치포테이토오징어링 (1.5.6.17.) 순살고등어구이(5.7.13.) 배추김치(초)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/28.9/124.6/4.4	친환경차수수밥 현미잡곡밥 어묵무국(1.5.6.9.13.) 로제파스타(1.2.5.6.8.9.10. 12.13.16.) 참나물우렁초무침(5.6.13) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5 .6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 키장요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 625.1/25.1/317/3.9	자장밥(2.5.6.10.13.16.) 현미잡곡밥 북어달걀국(1.) 물나물오이초무침(5.6.13.) 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 554.6/28.3/140.6/2.5	친환경통밀밥(6.) 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국(1.5.16) 도토리묵채소무침(5.6.) 신김치돈육불고기 (5.6.9.10.13.) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16.) 총각김치(9.) 초코렛칩쿠키(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/28.4/78.8/3.5	현미잡곡밥 친환경서리태밥(5.) 감자탕(5.6.9.10.) 사과 버섯잡채(5.6.12.13.) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12 .13.15.16.) 참쌀콩만둣국볶음 (5.6.13.14.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/28.1/190/6.8
3/13	3/14	3/15 수다날	3/16	3/17
친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) 쫄면채소무침(5.6.12.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 고칼슘생등심돈까스&소스(1.2 .5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9.) 당미유포드웨터젤리 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/27.7/195.5/4	친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 건새우아욱된장국 (5.6.9.) 수육/쌈장(5.6.10.) 감오양떡 오이깍뚝무침(13.) 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 보쌈김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 614.7/33.3/224.9/4.8	곤드레나물밥&양념장 (5.6.) 현미잡곡밥 낙지연포탕 (5.6.9.16.18.) 채소달걀찜(1.2.) 갈라봉기(1.2.5.6.12.13.15.16 .18.) 배추김치(9.) 갈라만시레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 560/32.6/287/4.1	친환경차조밥 현미잡곡밥 돈육순두부찌개(5.6.9.10) 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.) 꼬시래기무초무침(5.6.13) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 블랙소이오리불고기(5.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 511.2/23.9/255.4/4.7	친환경보리밥 현미잡곡밥 감자수제비국(5.6.9.13.) 치커리유자청무침 (5.6.13.) 치즈달걀비빔음 (2.5.6.13.15.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 배 에너지/단백질/칼슘/철 515.3/25.8/136.2/2.3
3/20	3/21	3/22 수다날	3/23	3/24
친환경흑미밥 현미잡곡밥 쇠고기열갈이된장국 (2.5.6.9.16.18.) 호두연근조림 (5.6.12.13.14.) 로제찜닭(5.6.13.15.18.) 순살가자미구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 달콤포근부채(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 556.9/27.5/201.9/3.7	친환경기장밥 현미잡곡밥 딸기 한방갈비탕 (2.5.6.9.13.16.18.) 숙주미나리무침(13.) 오징어낙지볶음(5.6.13.17) 두부양념구이 (1.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 499.9/30.8/158.2/3.9	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.) 현미잡곡밥 콩나물국(5.6.9.13.) 치즈떡볶이(2.5.6.12.13.) 야채튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.) 스위트애플망고주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 543.6/16.4/168/4.2	친환경차수수밥 현미잡곡밥 우리콩청국장 (5.6.9.10.12.16.) 돈육불고기(5.6.10.12.13) 양배추쌈&양념간장(5.6.) 야채계란말이(1.5.) 슈박지(9.) 친환경천혜향 에너지/단백질/칼슘/철 531.6/30.4/172.8/3.8	친환경통밀밥(6.) 현미잡곡밥 매운동태탕(5.6.9.12.) 묵살스테이크(1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18.) 상하이볶음우동(새우, 오징어)(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18 배추김치(9.) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1.5.12.) 뽀로로요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 631.5/34/189.2/3.5
3/27	3/28	3/29 수다날	3/30	3/31
현미잡곡밥 친환경서리태밥(5.) 김치콩나물국(5.6.9.13.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 숯불돈육불고기 (5.6.10.12.13.18.) 건파래볶음(5.13.) 총각김치(9.) 친환경방울토마토(12.) 에너지/단백질/칼슘/철 519.8/34/166/4	친환경혼합잡곡밥(5.) 현미잡곡밥 닭곰탕(5.6.9.13.15.) 바나나(13.) 청경채나물 순살판골다리강정 (5.6.12.13.) 연양식바싹불고기&어린잎채 소(1.2.5.6.10.12.13.15.16 깍두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 516.8/27.1/113.2/2.4	소고기버섯콩나물밥&양념간 장(5.6.13.16.) 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6.12.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12 .13.15.16.) 순살치킨양파크림소스(1.2.5 .6.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 호밀사과파이(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 615.7/27.8/116.1/3.2	친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 맑은아귀탕(5.6.9.12.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 오리불고기(5.6.13.) 김부각(5.6.) 치킨너겟샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 590/30.6/170.9/4.7	친환경차조밥 현미잡곡밥 잔치국수(5.6.9.) 도라지오이무침(5.6.13.) 청양풍납야채볶음 (5.6.12.13.15.) 애호박전&멜리파전(1.2.5.6.10 .15.16.) 배추김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 581/25.1/95.9/2.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr/>→알림담당→급식소식→급식게시판

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

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.