



# 2024학년도 3월 교육급식안내



군산동초등학교

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

## ★ 2024년 학교급식운영 안내

1. 올해 무상급식비는 작년과 동일하며 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 유-340원, 초-350원 /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, 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 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, 즐기롭게

- 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 식생활지도를 지속적으로 함께 해주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울특별시학교보건진흥원]

# 3월 학교급식 식단 안내

## ◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇

- \* 쌀: 군산시 친환경쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산 한우
- \* 고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품: 국내산
- \* 낙지,주꾸미/가공품:베트남, \* 다량어: 원양산
- \* 명태/가공품:러시아산, 갈치:세네갈, 꽃게:중국산,
- \* 수산물가공품:오징어채(페루)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 부세는 사용 안함!
- \* 이외에도 미역, 김, 멸치, 천일염등은 국내산 사용

## ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://school.jbedu.kr/kunsandong/>→알림마당→급식소식→급식소식

- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식으로 급식을 하려고 노력합니다.
- ◇ 저학년용(1-2학년) 숟가락, 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

3/4 <b>Mon</b>	3/5 <b>Tue</b>	3/6 <b>Wed</b> 수다날	3/7 <b>Thu</b>	3/8 <b>Fri</b>
친환경흑미밥 현미잡곡밥 소고기미역국 (2.5.6.9.13.16.18) 꽂치캔김치조림(5.6.9.13) 시금치나물(13) 연양식박슬고기와어린잎채소(5.6.10.13) 배추김치(9) 새학기케이크(쿠앤크)(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/21.2/210.2/5.0	친환경발아현미밥 현미잡곡밥 어묵무국 (1.2.5.6.9.13.18) 단호박닭간장조림(5.6.13.15) 돌나물오이초무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 총각김치(9) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 622.7/30.1/135.8/2.7	자장밥 (1.2.5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 채소달걀국 (1.2.5.6.9.13.18) 꼬들꼬들오이지 수제등심탕수육 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 말기 에너지/단백질/칼슘/철 528.6/25.4/107.5/2.2	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 냉이김치된장국 (2.5.6.9.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 청경채나물 버섯잡채(5.6.12.13) 석박지(9) 호밀들여간사과파이(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 576.3/24.5/156.8/4.4	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 감자탕 (2.5.6.9.10.13.18) 꼬시래기무초무침(5.6.13) 데리야게멘츠키(1.5.6) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 오렌지 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/25.2/279.0/3.6
3/11 <b>Mon</b>	3/12 <b>Tue</b>	3/13 <b>Wed</b> 수다날	3/14 <b>Thu</b>	3/15 <b>Fri</b>
친환경기장밥 현미잡곡밥 새알심만두국 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 국산도토리묵채소무침(5.6) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 소금롤케익(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 669.4/29.9/119.1/3.1	친환경귀리잡곡밥 현미잡곡밥 매운동태탕(2.5.6.9.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 고사리들깨볶음(5.6) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 쁘로로요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/34.7/182.8/3.4	소고기버섯콩나물밥&양념간장(5.6.13.16) 현미잡곡밥 돈육애호박찌개(2.5.6.9.10.13.18) 실근약야채초무침(5.6.13) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 친환경천혜향 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/29.2/142.1/3.3	현미잡곡밥 친환경통밀밥(6) 북어달걀국(1.2.5.9.18) 숯불돈육불고기(5.6.10.12.13.18) 콩나물무침(5) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 수제블루베리요거트(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/29.9/210.7/2.6	현미잡곡밥 친환경차수수밥 쇠고기열갈이된장국(2.5.6.9.16.18) 도라지오이무침(5.6.13) 청양풍뎡야채볶음(5.6.12.13.15.18) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/26.2/178.0/2.8
3/18 <b>Mon</b>	3/19 <b>Tue</b>	3/20 <b>Wed</b> 수다날	3/21 <b>Thu</b>	3/22 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 친환경차조밥 소고기조랭이떡국(1.2.9.16.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 떡돼지갈비찜(간장)(5.6.10.13) 참나물우렁초무침(5.6.13) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 685.2/36.0/180.3/2.4	현미잡곡밥 친환경흑미밥 감자수제비국(2.5.6.9.13.18) 열무된장무침(5.6) 과일요거트샐러드(2.11.12.13) 오징어김치전(1.5.6) 고구마치즈볼까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/19.1/171.8/2.1	현미잡곡밥 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 팽이버섯된장국(2.5.6.9.18) 로제찜닭(분모자)(5.6.13.15.18) 참쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 685.3/22.4/179.2/3.7	현미잡곡밥 친환경보리밥 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 오이부추무침(13) 상하이볶음우동(새우,오징어)(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 쁘띠첼(복숭아맛)(11) 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/21.7/110.9/2.6	현미잡곡밥 친환경서리태밥(5) 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.13.18) 숙주미나리무침(13) 야채계란말이(1.5) 순살고등어구이(5.6.7.13) 깍두기(9) 말기 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/34.5/157.5/3.6
3/25 <b>Mon</b>	3/26 <b>Tue</b>	3/27 <b>Wed</b> 수다날	3/28 <b>Thu</b>	3/29 <b>Fri</b>
현미잡곡밥 친환경혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(2.5.6.9.13.15.18) 오이고추무침(5.6) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16) 김부각(5.6) 청파래오징어까스&스위트칠리소스(1.5.6.12.13.17.18) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 648.4/26.7/111.3/2.2	현미잡곡밥 친환경기장밥 김치콩나물국(2.5.6.9.13.18) 수육/쌈장(5.6.10.13) 우말랭이무침(5.6.13) 우렁어묵채소볶음(1.5.6.13) 탱글보득핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16) 보쌈김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/29.6/208.0/2.6	현미잡곡밥 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 미소된장국(2.5.6.9.18) 사과치커리겔라(13) 간풍기(1.2.5.6.13.15) 에그타르트(1.2.5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 740.1/26.3/172.3/2.8	현미잡곡밥 친환경귀리잡곡밥 육개장(2.5.6.9.10.13.16.18) 채소달걀찜(1.2.9) 묵살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 스위트애플망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/31.3/157.0/3.7	현미잡곡밥 친환경통밀밥(6) 맑은아귀탕(2.5.6.9.18) 가지나물(5.6) 오리불고기(5.6) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 친환경한라봉 에너지/단백질/칼슘/철 595.5/24.3/108.9/3.0

## ◇ 알레르기 정보 ◇

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