



3월

남원교통초 교육 급식 알림장

영양상담실 ☎ 626-2135

2022년 학교급식 운영안내

1. 한국인 영양권장량에 맞도록 식단을 작성합니다.

우리학교에서 1식에 제공되는 영양기준량(평균필요량)

구분	열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(R.E)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
평균 필요량	601	22.3	123.16	0.22	0.27	17.3	201.88	2.75
권장 섭취량			175.63	0.29	0.34	22.2	244.92	3.37

※ 학교급식법에 의해 학교급식은 주5일급식으로 1주일 평균 영양량으로 적용합니다. (±10%운영)

- 주식은 국내산 유기농 쌀(수확연도부터 1년 이내의 것)
잡쌀, 잡곡5~7%를 포함한 혼식을 원칙으로 합니다.
- 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지
않고 다시마, 멸치, 북어머리, 디포리, 양파, 무 등
천연재료로 육수를 냅니다.
- 학교급식에서 쇠고기는 한우 2등급 이내, 돼지고기
국산 2등급 이상, 달걀은 세척·코팅과정을 거친 친환경 유정
란을 사용하고 있으며 닭고기는 국내산 1등급에 해당하는 품
질의 포장육을 사용하며, HACCP지정업체 및 공신력 있는 업
체로 축산물등급 판정서와 도축검사 증명서를 첨부합니다.
- 육류 및 생선류는 주2회 이상, 채소류 중 나물 반찬은
주 2회 이상, 과일이나 보조식은 주 2회 이상 제공합니다.
- 가공식품류는 가공적 식단에서 제한하며, 부침 및 튀김 음
식은 주 3회 이하로 제공합니다.
- 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하고 제철식품
을 식단에 사용하고 있습니다.
- 급식비 사용 내역 및 재원(원아 및 학생 전체 무상급식)

단위, 원(1인 1식 기준)

구분	식품비	친환경쌀,농산 물/유정란	운영비	인건비	합 계
교통초	2,460	256/35	250	290	3,291
병설유치원	2,300	245/35	230	270	3,080
교직원	4,100	0	300		4,400

*교직원 급식비 산정은 중학생 급식비 이상으로 산정함(전북교육청 학교급식 기본 방향 및 급식
사업 주요사항에 의거함)

9. 식사방법

- 학생 및 교직원 전원 식당배식
- 한 좌석 띄어 앉기/가림막 설치

올바른 손씻기



전달 사항

1. 학교 우유급식 무기한 중단

- 교실에서 우유급식을 실시할 경우 집단 비말 감염 위험이 높아지므로 코로나 19가 완전 종식 되어 별도의 지침이 마련될 때 까지 무기한 중단합니다.(병설 유치원은 제외)
- 추후 선정 될 무상우유 급식 대상자 학생들은 방학분 우유를 각 가정에 배달할 예정입니다.
(상세 내역 및 변동 사항 발생시 추후 재 공지 할 예정입니다)

2. 학교 급식 모니터링 무기한 중단

- 코로나 19로 인한 사회적 거리두기 및 외부인 접근에 따른 감염위험이 아주 높으므로 완전 종식 되어 별도의 지침이 마련 될 때 까지 무기한 중단합니다.

3. 각 가정에서 기본 식사예절 지도 요청

- 현재 본교는 병설유치원 원생들이 식사 시 젓가락 및 포크를 사용하고 있으며, 초등학교 입학시 포크 대신 젓가락을 사용하여 식사를 하고 있습니다. 가정에서 자녀 식사 시 숟가락 및 젓가락 잡는 법과 사용법을 숙지시켜 주시고, 단순히 기호에 맞지 않아 편식하거나 고기 및 인스턴트 식품만 고집하는 편식습관에 길들여지지 않게 지도해 주시기 바랍니다.
- 식사 중 장난을 치거나 큰 소리로 떠드는 행동은 다른 친구들에게 불쾌감을 불러일으키거나 침이 튀어 비말감염 위험이 높으므로 학교 및 공공장소에서 함께 식사 할 때 조용히 식사 할 수 있도록 자녀에게 가르쳐 주시기 바랍니다.
- 식사 전 손 씻기는 가장 기본입니다. 수인성 전염병 및 식중독 예방, 감기 등의 호흡기 질환 예방의 기본입니다. 화장실에 갔다오거나 더러운 것을 만진 후 식사 하기 전 반드시 손을 씻게 지도해주시기 바랍니다.
- 식당 내 비말감염을 방지하기 위해 정수기 사용이 금지됩니다. 식수는 가정에서 준비해주시고



3월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 교통초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀, 찰쌀:남원시 친환경쌀 (잡곡:국내산 유기농, 2021년산) * 콩:국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장,두부:국내산 Non-GMO콩 사용) * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산, 명태:수입산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.</div>		<div>3/2 Wed</div> <div>기장밥 쇠고기미역국(13.16.) 간장찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.) 콩나물무침(하얗게)(5.13.) 감자채볶음(5.6.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/28.9/94.7/3.1</div>	<div>3/3 Thu</div> <div>찰보리밥 어묵국(1.5.6.13.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 간실파김가루무침(5.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.4/45.9/146.2/3.5</div>	<div>3/4 Fri</div> <div>차수수밥 부대찌개 (5.6.9.10.13.15.) 오이고추무침(5.6.) 토마토 로제스파게티 (1.2.5.6.12.13.) 데리야끼새우 (1.5.6.9.13.18.) 무생채(배)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/22.8/186.3/5.3</div>
<div>3/7 Mon</div> <div>잡곡밥(5.) 닭곰탕(13.15.) 주꾸미숯불볼고기 (5.6.10.12.13.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.1/32.8/127.3/3.7</div>	<div>3/8 Tue</div> <div>친환경 발아현미밥 하얀짬뽕순두부 (5.9.10.13.17.18.) 오향장육(10.) 무쌈과 겨자겉절이 (1.2.5.6.13.) 녹두빈대떡(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606/33.4/147.5/3.2</div>	<div>3/9 Wed</div> <div><div>제20대 대통령선거 대선2022 선거일 2022. 3. 9</div></div>	<div>3/10 Thu</div> <div>친환경 발아흑미밥 근대된장국(5.6.9.13.) 돼지간장볼고기(5.6.10.13.) 건파래아몬드볶음(5.) 유채된장무침(5.6.) 김치볶음(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.5/27.6/191.9/5.7</div>	<div>3/11 Fri</div> <div>친환경 차조밥 재첩 감자부추국(9.13.) 알밤돼지사태찜 (5.6.10.13.) 애호박느타리버섯볶음 (5.13.) 김치볶음(9.13.) 세발나물무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.5/36.4/173.4/3.6</div>
<div>3/14 Mon</div> <div>친환경 기장밥 오징어우국(13.17.) 수제소시지 메추리알볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 오이 돌나물무침(5.6.) 한식잡채(1.5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.5/33/165.9/3.5</div>	<div>3/15 Tue</div> <div>친환경 잡곡밥 들깨감자수제비국(5.6.13.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 삼색 묵 무침(2.5.13.) 치즈떡볶이(오븐) (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/21.5/154/3.3</div>	<div>3/16 Wed</div> <div>짜장면과 추가밥 (1.2.5.6.10.13.18.) 콩나물국(5.13.) 당면만두(오븐조리) (1.5.6.) 단무지무침 배추김치(9.13.) 사과주스(저당음료)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/30/129.3/6.6</div>	<div>3/17 Thu</div> <div>울우밥 두부 맑은 북어국(5.13.) 닭봉조림(5.6.12.13.15.) 취나물무침(13.) 채소 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.4/32.4/147/4.3</div>	<div>3/18 Fri</div> <div>찰보리밥 참치김치찌개(5.9.13.) 수제치킨가스 (1.2.5.6.12.13.15.) 갯잎순볶음 직접담근백김치(9.13.) 플럼주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/36.2/158.7/4.3</div>
<div>3/21 Mon</div> <div>차수수밥 아욱된장국(5.6.13.) 참나물무침(13.) 돼지볼고기(5.6.10.13.) 새우완자전 (1.2.5.6.8.9.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.8/31/264.9/5.6</div>	<div>3/22 Tue</div> <div>차조밥 표고버섯 맑은미역국(13.) 닭안심살 메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 비엔나두반장볶음 (1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 626/35.4/126.5/3.8</div>	<div>3/23 Wed</div> <div>기장밥 낙지연포탕(9.17.) 연근조림(5.6.13.14.) 가지나물(5.6.18.) 수제 떡갈비구이 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/25.5/140.7/3.9</div>	<div>3/24 Thu</div> <div>친환경 발아흑미밥 마파두부(튀기지 않음)(5.6.10.12.13.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 우엉어묵조림 (1.5.6.13.) 마카로니콘샬레드 (1.5.6.13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/40.4/156.5/4.3</div>	<div>3/25 Fri</div> <div>소고기볶음밥 (5.6.13.16.18.) 맑은유부국(1.5.6.13.) 상추오이무침 치즈생선가스 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지망고주스(저당) (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.7/29.5/155.2/3.8</div>
<div>3/28 Mon</div> <div>친환경 찰보리밥 떡용심이만두국 (1.5.6.10.13.) 2색 달걀찜(1.5.6.13.) 도라지 배무침(5.6.) 순살 닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.6/42.3/178.1/4.2</div>	<div>3/29 Tue</div> <div>차수수밥 감자호박된장(5.6.9.13.) 메추리알새송이조림 (1.5.6.13.) 오징어 초무침(5.6.13.) 한우볼고기(5.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/37.8/157.8/6.5</div>	<div>3/30 Wed</div> <div>잡곡밥 잔치국수(1.5.6.13.) 목살참스테이크 (5.6.10.12.13.16.18.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 열무된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.8/24/172.4/3.6</div>	<div>3/31 Thu</div> <div>친환경 발아현미밥 쇠고기육개장(5.16.) 달래배무침(5.6.13.) 수제돈가스/브라운 창개소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/27.6/59.6/3.3</div>	<div>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯</div> <div>*'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</div>

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 당일 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

☆ 코로나-19 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못할 수도 있습니다.