

2024년 3월호	<h1>급식안내</h1> <p>nutritive news</p>	<p>영양상담실 ☎453-4072</p>
-----------	-------------------------------------	----------------------------

★ 2024년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 유치원 3,900원(식품비 3,440원, 운영비 460원) 초등학교 4,100원(식품비 3,610원, 운영비 490원), 중학교 4,900원(식품비 4,370원, 운영비 530원) 이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 중-460원, 군산우수농산물지원금 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 쌀과 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙
- ③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용
- ④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란(무항생제, 1등급)
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- ⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상 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

<급식 먹을 때>



5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
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 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 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.



3월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:군산산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용안함!

◇ 알레르기 정보 ◇

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

식생활 문화 관련 지침

- ✓ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- ✓ 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- ✓ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.



3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
친환경찰보리밥 소고기미역국(2.9.16.18) 돼지갈비떡조림(5.6.10.13) 숙주나물무침 햄전&새송이버섯전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/37.5/134.4/3.3	친환경기장밥 참치김치찌개(2.5.9.18) 계란찜(1.2.5.6.10.15.16) 유채나물된장무침(5.6) 돼지고기숙주볶음(대패)(5.6.10.13.18) 무생채(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.1/46.1/238.8/4.8	치킨카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 팽이버섯두부된장국(2.5.9.18) 도토리묵오이무침(5.6) 바삭김말이(1.5.6.16) 하트연어치즈까스&칠리소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.3/46.5/288.0/11.5	친환경검정쌀밥 복어국(1.2.5.9.18) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 애호박꽃살볶음(1.5.6.8.18) 어묵잡채(1.5.6.13) 갯잎김치(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.7/42.4/262.2/3.8	친환경찰현미밥 사골조랭이떡국(1.13.16) 닭볶음(고추장)(5.6.13.15) 절임배추겉절이 미역줄기볶음(1.5.6.8) 콩고기버섯볶음(1.5.6) 배(군산) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.6/52.8/230.7/4.8
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
친환경찰보리밥 동태찌개(5.6.9.13) 우영진미채조림(5.6.13.17) 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.15.16) 오리주물럭(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.0/51.7/237.1/4.3	친환경검정쌀밥 돼지고기김치찌개(2.5.9.10.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 참나물오이무침(5.6.13) 햄부추계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.4/39.4/184.6/4.5	굴소스해물볶음밥(1.9.13.17) 맑은미역국(건새우)(2.9.18) 꽃말살샐러드(1.5.6.8.18) 맛초칭치킨(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,196.5/52.7/269.2/3.8	친환경찰현미밥 닭곰탕(15) 편육데리야끼소스조림(5.6.10.13) 시금치무침 줄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.8/50.8/129.8/3.8	친환경기장밥 순한마라탕(2.5.6.9.10.13.16.18) 돼지수육(10) 대파채부추무침 쌈무 절임배추겉절이 가지굴소스볶음(5.6.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.2/58.2/236.1/5.0
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
친환경찰현미밥 순두부찌개(1.2.5.6.9.10.13.17.18) 알감자조림(5.6) 건파래볶음(13) 돼지고추장불고기(5.6.10.13) 임연수어데리야끼구이(5.6.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/52.8/256.1/8.7	친환경기장밥 근대된장국(2.5.6.9.18) 참치두부조림(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 무채볶음 배추김치(9) 배(군산) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.0/47.9/294.9/5.9	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 꼬지머국(1.5.6.7.13.18) 콩나물무침(5) 스크램블에그(1) 연양식바삭불고기&양파채볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.9/43.8/250.6/4.4	친환경찰보리밥 나가사끼짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 부들어묵볶음(1.5.6.13) 단무지무침 돼지고기표고탕수(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.0/49.5/181.3/3.0	친환경검정쌀밥 새알만두떡국(사골)(1.5.6.10.13.15.16.18) 편육바베큐소스조림(5.6.10.12.13) 고등어무조림(5.6.7) 근대무침(5.6) 얼갈이배추겉절이 * 에너지/단백질/칼슘/철 945.1/53.0/200.4/4.1
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
친환경차수수밥 홍합미역국(2.9.18) 돼지고기짜장볶음(5.6.10.13.16) 시금치된장무침(5.6) 훈제오리우동볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.2/43.4/217.2/5.1	친환경찰현미밥 얼갈이된장국(2.5.6.9.18) 상추치커리겉절이(5.6) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 두부카츠&칠리소스(1.5.6.12.13) 깍두기(9) 감귤&한라봉음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.4/30.5/259.0/3.1	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 맑은콩나물국(2.5.9.18) 유자단무지맛살생채(13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 899.2/49.5/205.9/5.8	친환경검정쌀밥 돼지등뼈우거지국(5.6.10.13) 건새우마늘쪽볶음(5.9) 닭고기김치볶음(5.6.9.13.15) 떡갈비새송이버섯(5.6.10.15.16.18) 무생채(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,154.6/67.1/322.4/5.7	친환경찰보리밥 팽이버섯부추계란국(1.2.9.18) 바베큐소스돼지갈비조림(6.10.12.13) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 오이무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.1/33.4/182.6/3.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/ksimpy> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

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

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.