



3월 영양소식

발행처 군산미장초등학교
담당자 영양교사 김미림

★ 2021년 학교급식운영 안내

1. 2021년 현재 전라북도 내 무상급식이 실시 되고 있으며 무상급식비는 유치원 2,600원, 초등학교 2,800원으로 지원 됩니다.
2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[3월 학교 급식용 식재료]

① 쌀 : 군산시 유기농 쌀과 친환경 찹쌀, 유기농 현미를 10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, 3월 식단에 친환경 농산물 89%이상 사용

③ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기·오리고기, 달걀(무항생제) 사용

④ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지등), 품질인증제품 사용

⑤ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[3월 식단 중 친환경농산물 사용 품목]

1. 쌀 및 곡류: 쌀(유기농), 현미(유기농), 찹쌀(친환경), 흑미(친환경)
2. 채소·과일: 감자, 고구마, 가지, 건고추, 고사리, 근대, 도라지, 마늘, 쪽파, 깻잎, 당근, 대파, 무, 브로콜리, 상추, 숙주나물, 쑥갓, 시금치, 아욱, 애호박, 양파, 양배추, 열갈이, 열무, 치커리, 콩나물, 적채, 방울토마토, 딸기, 천혜향, 사과, 느타리버섯, 팽이버섯, 표고버섯

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ▷ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
- ▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6% 유지
- ▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ▷ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

[학교급식 운영 과정]



하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



[가정에서 학부모님의 지도]

- ▷ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
- ▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.



3월 학교급식 식단 안내



3/1 Mon	3/2 Tue	3/3 Wed 수다날	3/4 Thu	3/5 Fri
 친환경현미밥 냉이된장국(5.6.9.) 로제치즈떡볶이 (2.5.6.10.12.13.) 도토리묵상추무침 (5.6.13.) 대패불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 아삭이고추&쌈장(자율) (5.6.)	친환경현미밥 물만두국(1.5.6.9.10.13.) 순살고등어조림(5.6.13.) 얼갈이된장나물(자율) (5.6.) 연양식바싹떡갈비&방울 토마토양상추샐러드 (1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.)	두부자장볶음밥 (1.5.6.13.) 맑은미역국(5.6.9.) 후르츠탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) (새학기축하)크랜베리마 카롱(1.2.6.) 바나나라떼(2.) 연근샐러드(자율) (1.13.14.)	현미찰밥, 영양찰밥(선택) 황태콩나물국(1.5.9.13.) 오리불고기(5.6.13.) 새우튀김(1.5.6.9.12.) 봄동겉절이(9.13.) 마른김쌈&달래간장(5.6)	친환경현미밥 니모어묵국 (1.5.6.9.13.18.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 애호박볶음(자율)(5.) 경양식돈가스(1.2.5.6.10. 12.13.) 배추김치(9.13.) 친환경천혜향
3/8 Mon	3/9 Tue	3/10 Wed 수다날	3/11 Thu	3/12 Fri
친환경현미밥 아육국(5.6.9.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어푹마늘초무침 (5.6.13.17.) 꼬마김말이튀김(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 웃담사과요구르트(2.)	친환경현미밥 물만두국(1.5.6.9.10.13.) 순살고등어조림(5.6.13.) 얼갈이된장나물(자율) (5.6.) 연양식바싹떡갈비&방울 토마토양상추샐러드 (1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.)	치즈스팸김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.) 팽이미소국(5.6.) 콩나물무침(5.) 닭다리오븐구이(5.15.) 배추김치(9.13.) 수제리얼딸기초코마들렌 (1.2.5.6.13.)	친환경현미밥 도다리숙국(5.6.9.) 크래미달갈찜(1.9.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 우리지역삼색꿀떡 모듬쌈채&쌈장(자율) (5.6.)	친환경현미밥 한우육개장 (1.5.6.9.13.16.) 오이달래무침(자율) (9.13.) 베이컨감자채전 (1.5.6.10.) 조기구이(저학년순살)(5) 깍두기(9.13.) 탱클뱅크한도그 (1.2.5.6.10.12.13)
3/15 Mon	3/16 Tue	3/17 Wed 수다날	3/18 Thu	3/19 Fri
친환경현미밥 들깨미역국(5.6.) 부들어묵콩나물찜 (1.5.6.13.) 훈제오리구이&머스터드 (1.5.13.) 배추김치(9.13.) 녹차우쌈(자율)(1.5.6.13.) 수제리얼망고요거트 (2.13.)	친환경현미밥 닭고기무국(15.) 쌈바귀된장무침(5.6.) 비엔나볶음 (1.5.6.10.12.13.15.) 순살삼치구이(5.6.) 봄동겉절이(9.13.) 끓인정현미누룽지(자율)	한우토마토스파게티&고 구마이트번 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 래핑카우치즈딸기썬샌드 위치(1.2.5.6.) 작은밥 근대된장국(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플	친환경현미밥 바지락순두부맑은국 (1.5.9.18.) 돈육메란장조림 (1.5.6.10.13.) 시금치나물(5.6.) 케이준치킨샐러드 (1.5.6.15.) 배추김치(9.13.)	친환경현미밥 왕만두부대찌개 (1.5.6.9.10.13.15.) 황포묵무침(5.6.13.) 통새우가스&타르타르소스 (1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 뽕큐베리너츠오코초코볼 (2.14.)
3/22 Mon	3/23 Tue	3/24 Wed 수다날	3/25 Thu	3/26 Fri
현미찰밥, 영양찰밥(선택) 썩두부국(5.6.9.) 양배추쌈&쌈장(5.6.) 돈육잡채(5.6.10.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9.13.) 자른파프리카(자율)	친환경현미밥 뼈없는감자탕 (5.6.9.10.13.) 가지나물(자율)(5.6.13.) 동그랑땡부침 (1.5.6.10.13.) 순살고등어구이(5.7.) 깍두기(9.13.) 친환경사과	나물비빔밥(5.) &달걀후라이, 제육고추장 (1.5.6.10.13.) 들깨시래기국(5.6.13.) 뿌링소떡꼬치(2.5.6.1 0.13.15.) 배추김치(9.13.) 골드키위주스(13.)	친환경현미밥 콩나물국(5.9.13.) 잔멸치볶음(13.14.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 참치김치볶음(5.9.) 깍두기(9.13.) 우리지역도시락김	돈코츠라면 (5.6.10.13.16.) 블록치즈돈카츠 (1.2.5.6.10.12.13.) 옥수수양상추샐러드(5.) 작은밥 배추김치(9.13.) 말랑말랑찰떡아이스 (2.5.14.)
3/29 Mon	3/30 Tue	3/31 Wed 수다날	<알레르기 표시 안내>	
친환경현미밥 동태찌개(5.9.13.) 순살간장찜닭(5.6.13.15) 갈비만두찜(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 웃담딸기요구르트(2.) 머위잎된장무침(자율) (5.6.)	친환경현미밥 시금치된장국(5.6.9.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 오삼불고기 (5.6.10.13.17.) 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 간장깻잎지(자율)(5.6.)	돈육사과카레라이스 (2.5.6.10.13.) 얼갈이된장국(5.6.9.) 새우튀김(1.5.6.9.12.) 멕시코치킨케사디아&갈 릭딤핑소스 (1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 썩갠두부무침(자율)(5.)	1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://school.jbedu.kr/mijang> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식계시판

◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 안내

- ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
- ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우) ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산
- ▶ 수산물 -고등어, 삼치, (갑)오징어, 미더덕, 참조기, 대하, 붕장어, 광어, 패류(바지락살, 홍합살, 우렁이 등) : 국내산 사용
- 새우살, 동태(코다리포함), 콩치, 홍어, 제철살, 가리비살, : 수입산(원양선포함) 사용

◇ 위 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 식생활관 계시판과 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.