



3월 영양소식

★ 2024년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원, 초등학교, 중학교 5,000원(식품비 4,500원, 운영비 500원)**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 현미 15~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- ② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경농산물 30% 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, 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 주 3회 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)
- ▷ 월 2회 저탄소 밥상의 날 운영!

“**식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다**”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



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
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
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, 즐겁게

- 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]

- ▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.



3월 학교급식 식단 안내



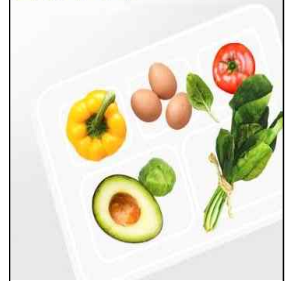
◇ 선유도중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!



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

건강한 재료만 담았습니다.



3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
친환경찰현미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 돌나물오이초고추장무침(5.6.13) 돼지고기채소잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 햇케익(딸기잼)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.2/42.3/369.2/5.6	친환경흑미밥 바지락순두부찌개(1.5.9.18) 꼬마새송이곤약장조림(5.6.13) 수제미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13) 콩나물토초무침(5.6.13) 깍두기(9) 콜토마토(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.2/44.7/402.5/14.0	사과카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 달걀파국(1.13) 유자청참나물무침(11.13) 수제)순살후라이드치킨&치킨소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 922.4/41.5/294.4/4.9	친환경혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 도라지배초무침(5.6.13) 돼지고기버섯간장불고기(5.6.10.13) 고구마&단호박박삭튀김(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/32.9/252.7/3.4	친환경찰보리밥 동태무국(5.6) 등뼈김치찜(5.6.9.10.13) 숙주나물무침(5.6.18) 총각김치(9) 모닝빵감자샌드위치(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.2/52.5/267.8/4.2
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 속갓어묵탕(1.5.6) 들깨오리불고기&블루베리무쌈(5.6.13) 애호박새송이볶음(5.9) 미니애플파이(1.2.5.6) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.9/32.8/258.5/4.3	친환경찰현미밥 냉이두부된장국(5.6) 고등어무조림(5.6.7.13) 브로콜리비엔나조림(2.5.6.10.15.16) 사과열갈이겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 탱글뽕떡핫도그&케찹(1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철745.9/31.1/239.2/3.8	곤드레나물밥/양념장(5.6) 유부팽이장국(5.6) 코다리순살강정(5.6.12.13) 유자단무지채맛살냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 전통식혜(3) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.2/50.5/561.6/5.3	친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 케이준감자튀김/케찹(5.6.12) 매실청사과오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 단호박옥수수샐러드(1.2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철951.0/29.5/222.7/3.2	친환경흑미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 짜장떡볶이(1.5.6.10.13.16) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 927.7/35.2/348.9/3.4
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
친환경흑미밥 황태무채국(5.6) 돈육김치두루치기(5.6.9.10.13) 온두부(5) 열갈이된장무침(5.6) 석박지(9) 식빵크러스트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.4/39.7/258.5/3.9	친환경찰보리밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 숙주부추무침(5.6.18) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 807.0/41.9/291.8/3.7	비빔밥&계란후라이(1.5.6.10.13) 아욱된장국(5.6) 생선까스&타르타르소스(1.2.5.6) 무생채(5.6.9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 985.5/48.2/464.1/6.6	친환경찰현미밥 바지락칼국수(5.6.9.18) 도토리묵채소무침(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 애호박부추전(1.5.6) 배추겉절이(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 936.4/27.0/279.8/5.5	친환경혼합잡곡밥(5) 종합어묵김치찌개(1.5.6.9.13) 안동찜닭(5.6.13.15) 영양계란찜(1.5.13) 오이고추된장무침(5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/44.2/309.4/5.3
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/29 Thu	3/30 Fri
친환경찰보리밥 감자순수제미국(6) 삼치무조림(5.6) 골뱅이채소무침(5.6.13) 깍두기(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 744.1/26.4/249.2/3.1	친환경찰현미밥 맑은미역국(5.6.9) 돼지갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 오레오쿠키쥬러스(1.2.5.6) 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 880.4/28.5/171.6/3.2	김치행복음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 수제양념달강정(5.6.12.13.15) 단무지부추무침 양배추콘샐러드(1.2.5.6) 배추김치*(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.8/42.7/304.6/4.5	친환경흑미밥 닭곰탕&당면(13.15) 콩나물제육볶음(5.6.10.13) 건파래자반(5.13) 들깨부추양파무침(5.6.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/45.7/311.5/5.3	친환경찰현미밥 떡만두국(1.5.6.8.9.10.16.18) 공치캔김치조림(5.6.9) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.12.13) 배추겉절이(5.6.13) 웃담요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.4/29.9/413.0/8.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/seonyudo/> -> 학교소식 -> 급식실 -> 급식게시판

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

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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

