



<건강한 봄맛이 활력충전>

1. 향긋하고 독특한 향이 살아있는 냉이

-단백질 함량이 높고, 칼슘, 철분, 비타민A가 풍부하여 춘곤증 예방에 좋습니다. 또한 비타민 B1, 비타민C가 풍부하고 뿌리 부분은 달여서 먹으면 고혈압 환자에게 효과가 있습니다.

2. 간 기능에 좋은 쑥

-비타민 C가 많아 감기 예방과 치료에 좋은 역할을 하며, 해열과 해독, 구취작용, 혈액의 독을 몸 밖으로 배출시킵니다.

3. 강장효과에 좋은 달래

-신경을 안정시켜 불면증에 효과가 있고, 성질이 따뜻하고 매운맛이 있어 양기를 북돋우며, 비타민C, 단백질, 지방, 무기질이 들어 있으며 특히 칼슘이 많아 빈혈과 동맥경화 예방에 좋습니다.

★ 2025학년도 학교급식운영 안내

1. 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(mg)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
750	20	180	0.4	0.5	33	300	4

* 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 $\pm 10\%$ 로 하되, 탄수화물 : 단백질 : 지방의 에너지 비율이 각각 55 ~ 65% : 7 ~ 20% : 15 ~ 30%가 되도록 한다.

2. 주식은 국내산 친환경 쌀 100%를 사용하며 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품등은 국내산을 원칙으로 사용하고 김치도 국내산만 사용합니다.

3. 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치, 새우 등 천연재료를 맛을 냅니다.

4. 식품위생 및 안전관리 강화를 위하여 HACCP시스템을 적용하고 있습니다.

5. 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하고 고유의 전통음식을 식단에 적극 반영하며 제철식품을 사용합니다.

6. 학교급식식재료는 우수한 식재료를 식자재 전자조달시스템(농수산물유통공사가 운영하는 전자입찰 제도)을 통하여 투명하고 저렴하게 공급받고 있습니다.

7. 무상급식비 4,820원중 식품비는 4,270원, 운영비는 550원입니다. 식품비중 200원은 지역가공품비, 100원은 비유전자형가공품식품비로 사용됩니다.

- 지원금 : 지자체와 도교육청에서 별도 지원합니다.

구분	친환경 쌀 (유기능)	우수농축 수산물 부식비	지역 가공 품비	합계
유치원	340	100	100	540
초등	350	100	100	550
중	460	100	100	660
고등	470	100	100	670
전공	470	100	100	670

8. 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도는 0.5~0.6%를 유지하여 제공합니다.

9. 주 1회 수요일에는 다 먹는 날로 운영합니다.

10. 당류를 줄이기 위한 첨가당이 들어간 간식류의 제공을 최소화합니다.

어린이 올바른 식생활 가이드 1탄!

자료출처 : 식품의약품안전처

아침식사는 이런 점이 좋습니다.





3월 영화학교 상차림 안내



3/1 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed 잔반없는날	3/6 Thu	3/7 Fri
삼일절 휴무	<ul style="list-style-type: none"> 친환경강황쌀밥 친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 달래봄동겉절이(13) 감자채베이컨볶음(5.10.13) 요거타임(새학기응원)(2) *에너지/단백질/칼슘/철분 742.7/33.6/274.3/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 친환경혼합잡곡밥(5) 돈육두부김치찌개(5.9.10) 매콤한순살달걀비조림(5.6.13.15) 시금치나물 아몬드호두멸치볶음(4.5.6.13.14) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 710.2/40.3/490.0/4.8 	<ul style="list-style-type: none"> 자장덮밥(5.6.10.13.16) 감자두부달걀국(1.5.6) 오이부추무침(13) 북경식꿔바로우*오렌지소스(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 스위트제주청굴(13) *에너지/단백질/칼슘/철분 809.1/26.9/286.5/2.9 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 친환경혼합잡곡밥(5) 냉이김치국(5.6.9) 수육*쌈장(5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 친환경상추(5.6) 모듬김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 719.9/35.0/274.1/5.7
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 잔반없는날	3/13 Thu	3/14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 한우육개장(1.5.6.13.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 숯불떡갈비바베큐조림(5.6.10.12.13.15.16.18) 방토보코치니치즈샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 812.1/39.1/288.9/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 친환경혼합잡곡밥(5) 두부돈육청국장찌개(5.6.9.10.13) 올외장아찌무침 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 피자치즈볼(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철분 737.4/39.8/297.0/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> 한우콩나물밥&양념장(5.6.16) 팽이버섯달걀국(1.9) 애호박새송이볶음(5) 뿌링클순살치킨(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 웃담사과요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철분 791.5/36.9/360.6/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 친환경혼합잡곡밥(5) 묵은지돼지등뼈감자탕(2.5.6.9.10.13.16) 오징어브로콜리숙회*초장(5.6.13.17) 알리오오리불고기(5.6.13) 배추겉절이(5.6.9.13) 돌자반(5) *에너지/단백질/칼슘/철분 766.0/36.8/229.4/4.9 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰기장밥 친환경혼합잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 가자미카레구이(2.5.6.13.16.18) 용가리치킨*머스타드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 송사탕(5) *에너지/단백질/칼슘/철분 750.0/36.5/271.3/3.4
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 잔반없는날	3/20 Thu	3/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.16) 매콤콩나물무침(5) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 오리훈제*머스타드(1.2.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 808.0/33.8/281.8/3.3 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경녹차카테킨쌀밥 친환경혼합잡곡밥(5) 바지락순두부찌개(5.6.8.9.10.16.17.18) 닭다리꼭참소스조림(2.5.6.12.13.15.18) 민물새우시래기찜(5.6.9) 돈육잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 782.7/45.2/586.6/6.6 	<ul style="list-style-type: none"> 굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 파인애플&불고기수제피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부유부장국(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 김가루실파무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 735.2/43.1/271.6/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> 마파두부(5.6.10.12.13.18) 친환경흑미밥 친환경혼합잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.5.6.16) 알감자간장조림(5.6.13) 오색현미육원전(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 망고주스(2) *에너지/단백질/칼슘/철분 799.1/34.7/454.4/6.5 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 친환경홍국쌀밥 양송이크림소프(2.5.6.16) 돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 돌미나리무침(5.6) 삼겹살김치볶음(5.6.9.10.13) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 802.6/19.1/170.7/3.5
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 잔반없는날	3/27 Thu	3/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 친환경혼합잡곡밥(5) 오징어무국(5.13.17) 숯불양념오리불고기(6.12.13) 가지나물(5.6) 두부까스&간장소스(1.2.5.6.12.16) 배추김치(9) 군산밀버터쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철분 758.4/27.4/318.1/4.0 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경클로렐라밥 친환경혼합잡곡밥(5) 한방닭곰탕(15) 도토리묵상추쌈겉절이(5.6.13) 파채돈육고추장불고기(5.6.10.13) 새우까스/타르타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 826.9/36.2/298.6/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경혼합잡곡밥(5) 친환경홍미밥 잔치국수(1.5.6) 맛살달걀찜(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 참나물쌈장무침(5.6) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 826.9/36.2/298.6/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경흑미밥 친환경혼합잡곡밥(5) 듀얼팬파이(1.2.5.6) 북어달걀두부국(1.5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15) 과일샐러드(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 760.5/45.3/329.7/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경귀리밥 친환경혼합잡곡밥(5) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 꿀뱅이채소사과무침(5.6.13) 순살족발(10) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철분 704.9/37.4/313.3/4.7
3/31 Mon	<p>◆ 식단에 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 그 외에 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 주의 부탁드립니다.</p> <p>◆ 학교급식 식재료 원산지 표시: *밥, 죽, 누룽지: 국내산/ *두부류, 콩비지, 콩국수: 대두-국내산, *배추김치(배추,고춧가루): 국산*돼지, 닭, 오리, 소: 국내산/ *식육가공품: 국내산/ *다량어:원양산 *수산물:가공품: 국내산/</p> <p>*갈치: 모로코산, *코다리: 러시아산/ *명태(건조품 제외): 러시아산/ *낙지, 주꾸미: 베트남산</p> <p>*고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조피볼락, 참조기:국산 *아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세: 국산</p> <p>*양, 염소, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 참돔, 조피볼락은 사용하지 않습니다.</p> <p>◆ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보: https://school.jbedu.kr/myounghwa→학교소식→급식안내→식생활관 정보</p> <p>◆ 학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			

2025. 2. 28

군산영화학교장

직인
생략