

## 2024년 급식 운영안내

1. 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

남원초 1식에 제공되는 영양기준량(평균필요량)

구분	열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(R.E)	비타민 B <sub>1</sub> (mg)	비타민 B <sub>2</sub> (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
평균 필요량	603.2	14.5	123.9	0.24	0.27	17.2	207.6	2.66

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

- 주식은 국내산 유기농 쌀(수확연도부터 1년 이내의 것) 찰쌀, 잡곡5~7%를 포함한 혼식을 원칙으로 합니다.
- 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치, 북어머리, 양파, 무 등 천연재료로 맛을 냅니다.
- 쇠고기는 한우 2등급 이상, 돼지고기는 국산2등급 이상 달걀은 세척·코팅과정을 거친 무항생제 유정란1등급란을 사용하고 있으며 닭고기는 국내산 1등급에 해당하는 품질의 포장육을 사용하며, HACCP지정업체 및 공신력 있는 업체로 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, 튀김 음식은 주 3회 이하로 제공합니다.
- 식단은 인스턴트식품의 사용을 가급적 지양하고 제철식품을 식단에 사용하고 있습니다.
- 급식비: 전액 무상급식 실시  
 학생 : 4,100원  
 (친환경쌀, 친환경농산물, 유정란 가격 포함)

### 올바른 손씻기



- 거품 내기
- 깍지 끼고 비비기
- 손바닥, 손등 문지르기
- 손가락 돌려 닦기
- 손톱으로 문지르기
- 흐르는 물로 헹구기
- 종이타월로 물기 닦기
- 종이타월로 수도꼭지 잡기

## 점심시간, 이렇게 해주세요.

- 식생활관에 들어오기 전에 무엇을 해야 할까요?  
- 손을 비누로 깨끗하게 씻습니다.
- 배식을 기다리는 동안에는?  
- 순서대로 줄을 서서 조용히 기다립니다.
- 수저와 식판을 어떻게 잡아야 하나요?  
- 젓가락과 손가락은 하나씩만 꺼내 한손에 잡고, 식판은 양손으로 바르게 들고 차례를 기다립니다.
- 배식을 받을 때는 어떻게 해야 하나요?  
- "잘 먹겠습니다." 라고 인사해요. 조금 먹고 싶을 때는 "조금만 주세요"라고 말합니다.
- 식사 시에는 어떻게 해야 하나요?  
- 돌아다니거나 큰소리로 떠들지 않습니다.  
- 흘린 음식은 다 먹은 후 식판에 담아 버립니다.
- 식사를 다하고 나서 어떻게 해야 하나요?  
- 남은 음식은 버리기 좋도록 식판의 국 칸에 모아 주세요.  
- 밥풀과 찌꺼기들도 싹싹 긁어모아요.  
- 제공되는 후식은 밖으로 가지고 나가지 않아요.
- 퇴식구에서는 어떻게 해야 하나요?  
- 소리나지 않게 음식물을 수저로 긁어 모아 잔반통에 넣습니다.  
- 손가락과 젓가락을 따로 넣고 식판이 넘어지지 않게 차곡차곡 쌓아 주세요.

## 학교급식! 이런역할을 해요!!

- 균형잡힌 영양을 공급하여 어린이의 건강을 항상 시킵니다.
- 우리 농산물의 애용과 전통 식문화 계승을 이바지 합니다.
- 올바른 식사예절 및 식습관 형성, 공동체의식을 키우는 장입니다.



### 3월 남원초 급식 안내

◇ **급식 식재료 원산지 표시(20가지)** \*쌀:남원친환경유기농쌀(2023년산)

- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치:전재료 국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 축산물가공품:국내산(함:국내산)
- \* 달걀 : 남원 친환경 유정란
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지:국내산
- \* 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산

4 Mon	5 Tue	6 Wed	7 Thu	8 Fri
친환경찰보리밥 아욱국(5.6.8) 숯불항불고기(5.6.10.13) 진미채조림(5.6.13.17) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 배추김치(미숙)(9) 아이젤	친환경 통밀밥(6) 쇠고기미역국(16) 어육양송이버섯(1.5.6.13) 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10) 쫄면우침(5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 딸기	짜장밥(2.5.6.10.16) 돈육김치국(5.9.10) 단무지겉잎우침 연근튀김(1.5.6) 배추김치(9) 케익(1.2.5.6)	친환경수수밥 버섯국 닭감자조림(5.6.13.15) 돌나물배우침(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13.16) 배추김치(미숙)(9) 마늘빵(2.5.6)	친환경흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 숙주나물 파인링향박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 봄동겉절이(9.13) 요구르트(2)
11 Mon	12 Tue	13 Wed	14 Thu	15 Fri
친환경찰보리밥 콩나물국(5) 배추숙주나물 오징어볶음(5.6.12.13.17) 치킨떡강정(1.2.4.5.6.12.13.15.18) 열무김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5)	친환경혼합잡곡밥(5) 삼계탕(15) 강글쥬스(13) 도토리묵우침(5.6) 김부각(5) 배추김치(미숙)(9) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13)	김주먹밥(16) 잔치국수(1.5.6) 김치볶음(5.9.13) 동그랑땡부침(1.2.5.6.10.12.15.16) 츄러스(1.2.5.6)	친환경흑미밥 순두부찌개(1.5.10.13.18) 오리훈제/소스(1.2.5.6) 가지우침(5.6) 크림소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(미숙)(9) 바나나라떼(2)	친환경 통밀밥(6) 속된장국(5.6) 갈비찜(2.5.6.10.13) 참나물우침(5.6) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(미숙)(9) 백설기
18 Mon	19 Tue	20 Wed	21 Thu	22 Fri
친환경기장밥 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 무생채(9.13) 자반볶음(5.13) 파닭(5.6.13.15) 배추김치(미숙)(9) 쿠키(1.2.5.6.14)	친환경찰보리밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 돈육삼겹살불고기(5.6.10.13) 취나물우침 두부구이(5.6) 배추김치(미숙)(9) 워터젤리	콩나물밥/달래양념장(5.6.16) 황태국(5) 양파삼추겉절이(5.6.13) 닭봉바베큐(5.6.12.13.15.18) 배추김치(미숙)(9) 감자튀김(5.6.12) 찰토마토(12)	친환경찰보리밥 육개장(13.16) 유채나물 야채 달걀말이(1.2.5) 등심돈까스/소스/치즈토평(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	친환경흑미밥 김치칼국수(6.9.18) 콩나물우침(5) 치킨텐더(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(미숙)(9) 천혜향
25 Mon	26 Tue	27 Wed	28 Thu	29 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 빠다귀감자탕(5.6.10) 청경채우침(13) 양념치킨(1.4.5.6.12.13.15) 공치양념구이(5.6.13) 배추김치(미숙)(9) 아이스찰떡	친환경수수밥 소고기떡국(1.5.13.16) 꼬막야채우침(5.6.13.18) 감자채볶음(1.5.6.8) 참쌀귀바로우탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(미숙)(9) 엔오 요구르트(2)	카레라이스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 근대국(5.6) 돈육사태떡찜(2.5.6.10.13) 열무김치(9) 우리말햇도그(1.2.5.6.10.16)	친환경찰보리밥 대구매운탕(5.6.13) 안동찜닭(2.5.6.13.15.18) 오이달래우침(5.6) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(미숙)(9) 밀감푸딩	친환경 통밀밥(6) 우동국(1.5.6.7.13.18) 덕덕배초우침(5.6.13) 오삼불고기(5.6.10.12.13.17) 갈치구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치(미숙)(9) 얼대과일샐러드(1.2.5.6.11.13)

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

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.

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