



2025년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **5,670원(식품비 4,270원, 운영비 740원)**이 지원 됩니다. (친환경농산물지원금 350원, 우수농축산물지원금 310원)

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.**

[학교급식을 통해 **교육이 이루어져요!**]




- * **식사예절 교육** : 질서지키기, 올바른 수저 사용, 바른 자세로 앉아 식사하기, 자신이 앉았던 자리 주변 정돈과 퇴식, 배식량 조절을 통한 자기 절제와 친구 배려 등을 체득하고, 음식에 대해 감사하는 마음을 가지도록 지도합니다.
- * **식문화 교육** : 외식과 매식 문화에 익숙한 학생들이 한국인에게 적합한 식사 방법인 전통식의 중요성을 알고, 몸에 익힐 수 있도록 지도합니다. 또한 다양한 세계 음식을 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.
- * **편식 교정** : 학생들이 선호하지 않거나 익숙하지 않은 음식은 조금이라도 섭취해볼 수 있도록 지도합니다.
- * **환경 교육** : 먹을 만큼 받고 다 먹는 습관을 익힘으로 써 음식물쓰레기의 배출을 최소화하고, 더불어 환경을 소 중히 여기는 마음을 갖도록 합니다.

☺제철 봄나물 먹고 기운 찾아요☺

❖ 봄나물의 효능

봄나물은 찬 기운을 뚫고 나온 강인한 생명력의 새싹인 것들이 많습니다. 이처럼 봄이 가진 생명력과 힘을 느끼고 섭취하면서 우리는 겨우내 떨어진 입맛을 돋우고, 움츠렸던 내 몸을 깨울 수 있어 봄나물을 ‘밥상위의 보약’이라 합니다. 몸에 필요한 각종 영양소를 함유해 나른해진 몸에 활력을 주는 봄나물에는 어떤 것들이 있는지 종류와 효능을 알아볼까요?

▶봄나물의 종류와 효능◀

봄동 	봄을 가장 먼저 알리는 채소 중 하나로, 비타민과 항산화 물질이 풍부해 노화 방지나 암 예방에 효과적입니다.
냉이 	칼슘과 각종 비타민이 풍부해 부족할 수 있는 미량영양소를 보충해줍니다. 특히 채소 중 단백질이 유독 풍부한 봄나물이에요. 비장을 튼튼하게 해주고 비뇨기계질환 예방에 도움 일 줍니다. 항암효과, 해독작용 성분이 있다고 알려져 있습니다.
달래 	비타민A, 비타민C, 칼슘, 철분, 식이섬유소 등 다양한 영양소가 들어있습니다. 알려진 성분을 갖고 있어 원기회복과 자양강장 효과가 있습니다.
쑥 	예부터 약용으로 쓰였던 쑥에는 비타민, 무기질이 풍부하여 피로회복에 좋고, 만성 폐질환이나 천식치료, 백혈병 예방 등에도 효과가 있다고 알려져 있습니다.
돌나물 	칼슘이 많이 함유되어 골다공증 예방이나 학동기, 청소년기 학생들의 성장에 도움을 줍니다. 식물성 에스트로겐 성분이 있어 갱년기 완화에도 좋습니다.
유채나물 	칼슘이 매우 풍부한 봄나물로, 꽃이 피기 전에 먹습니다. 비타민과 무기질이 풍부해 피로와 춘곤증 예방에도 좋고 항산화효과가 있습니다.

자료출처: 경기온나눔콘텐츠, 네이버, 지식백과(음식백과), 대한영양사협회 자료실, 식품의약품안전처



3월 학교급식 식단 안내



◇ 남산초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)
 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀 : 국내산 *꽃게 : 중국산 *낙지, 새우 : 베트남산, 중국산 *갈치/가공품 : 세네갈산, 모로코
 *주꾸미 : 베트남산, *명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산 *미꾸라지 : 국내산
 *양고기, 다랑어, 조피볼락, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 부세 사용안함

3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
대체공휴일	혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 가지마카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13) 콩나물무침(중)(5) 배추김치(중식)(9) 요거타입(사과)(2)	혼합잡곡밥(5) 아욱된장국(중)(5.6.9) 치즈달걀비(중)(2.5.6.13.15) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 진미채조림(안)(5.6.17) 배추김치(중식)(9) 딸기생크림와플(1.2.5.6.13)	꿀떡 혼합잡곡밥(5) 순두부짜개(중)(1.5.9.13.17.18) 자반고등어구이(중)(5.6.7) 숙주나물무침(중) 대패오리불고기(안)(5.6.13) 배추김치(중식)(9)	혼합잡곡밥(5) 참치감자찌개(중)(5.6.9) 겨란찜(중)(1) 쫄면야채무침(5.6.13) 수제돈까스/소스 (중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9)
	* 에너지/단백질/칼슘/철 711.5/35.0/175.9/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 715.9/29.2/256.1/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 699.4/32.9/174.8/4.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 730.9/33.4/156.9/2.6
3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 청경채굴소스볶음(중)(5.6.13.18) 크란치스파이스생선까스(1.5.6) 오리훈제구이(중) 배추김치(중식)(9)	작은밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 시금치나물(중) 매콤순살양념치킨 (중)(1.2.5.6.12.13.15) 수수부꾸미(중) 배추김치(중식)(9) 한라봉1	단호박카레라이스 (중)(2.5.6.10.12.13.16.18) 김치콩나물국(중)(5.9) 삼치더라이프구이(중)(5.6.13) 미역줄기볶음(중) 닭봉구이(중)(5.6.12.13.15) 열무김치(중)(9) 망고주스(안)(13)	겨란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 머위쌈장무침 유자품은깨바로우(중)(1.2.5.6.10) 임연수어구이(5) 배추김치(중식)(9)	혼합잡곡밥(5) 순대국밥(중)(2.5.6.9.10.13.16) 오이교추장무침(5.6.13) 안동찜닭(중)(5.6.13.15) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 배추겉절이(중)(9.13) 바나나(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철 729.0/38.0/255.7/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 668.2/31.2/109.5/3.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 693.3/30.7/149.7/2.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 722.9/27.9/152.7/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 735.6/36.0/180.9/5.5
3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
혼합잡곡밥(5) 맑은북어무국(중)(5) 보쌈(중)(5.6.10) 비빔막국수(안)(3.6.13) 오이상추(쌈장)(5.6) 배추김치(중식)(9) 사과(중)	혼합잡곡밥(5) 홍합살미역국(중)(18) 참나물두부무침(중)(5) 동그랑땡전(남)(1.5.6.10) 목살한입구이/스테이크소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 수림프미나피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(중식)(9)	참치비빔밥(중)(5.6.13) 오징어무국(중)(9.13.17) 어묵파랑볶음(중)(1.5.6.13) 감자고로케(안)(1.5.6.12) 배추김치(중식)(9) 골드키위1	혼합잡곡밥(5) 한우설렁탕*소면사리 (중)(1.5.6.13.16) 바엔나파프리카볶음 (중)(2.5.6.10.12.15.16) 오징어볶음(5.6.13.17) 겨란말이&케첩(중)(1.12.13) 깍두기(중)(9)	작은밥 잔치국수(중)(1.5.6.9.13) 삼겹살김치볶음(5.6.9.10.13) 애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(중식)(9) 요거트*과일*시리얼(안)(2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 672.9/36.5/128.1/4.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 799.1/43.1/229.0/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 660.9/33.2/183.9/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 665.9/32.8/98.9/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 738.8/27.0/197.1/2.3
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 두부구이*양념장(중)(5.6) 깍두기(중)(9) 백설기(안) 배(중)	버섯야채잡채(중)(5.6.10.13) 혼합잡곡밥(5) 감자수제비국(6.9) 파리고추멸치볶음(중)(5.6.13) 수제떡갈비 7(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(중식)(9)	작은밥 짜장면(중)(2.5.6.10.13.16) 찜뽕국(9.17.18) 양상추샐러드-키위소스(1.2.5.6.13) 수제치킨버터렛*과일소스 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(중식)(9) 딸기타피(안)(2)	감밥볶음(1.2.5.6.8.10.15.16) 꼬치어묵국(중)(1.5.6) 도토리묵상추무침(중)(5.6.13) 로제용육이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) 감말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16) 배추김치(중식)(9)	혼합잡곡밥(5) 동태매운탕(중)(5.13) 오이부추무침(중) 간소새우(중)(1.5.6.9.12.13) 순살닭감자볶음(안)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 딸기잼파이(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 697.8/37.7/151.9/3.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 766.9/35.0/175.8/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 712.1/31.3/250.7/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/27.5/279.2/6.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 686.4/40.0/188.0/3.1
3/31	<p>◇ 알레르기 정보 - 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 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>◇ 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기 ⑤⑥③을 포함합니다.</p> <p>◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			
혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10) 메추리알치즈어묵조림(1.5.6.13) 비질크림치킨 (1.2.5.6.10.13.15.16) 코다리강정(중)(2.5.6.12.13) 열무김치(중)(9)				
* 에너지/단백질/칼슘/철 708.4/45.8/516.4/9.2				