



2025년 학교급식운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 유치원 3,680원(식품비 3,220원, 운영비 460원) 초등학교 4,100원(식품비 3,630원, 운영비 470원)이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 남원유정란지원금 1식 50원)

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,유정란 1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 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)

“**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 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[식품 알레르기 유발식품 표시 안내]

◆ 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, 슬기롭게

- 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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내



식생활 문화 관련 지침

- ✓ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- ✓ 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- ✓ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.



◇ 노암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
 * 쌀:남원시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산
 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼 지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호 두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

3/3 Mon	3/4 Tue	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
대체 휴일	찰기장밥 소고기미역국 (5.6.16) 등갈비바베큐조림 (5.6.10.12.13) 감오징어초무침 (5.6.13.17) 콩나물무침 (5) 배추김치 (9) 치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18)	콩나물밥 (5.6) 어묵찌개 (1.5.6.13) 봄동겉절이 (9) 달래양념장 (5.6.13) 파닭순살 (1.2.5.6.12.13.15) 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) 딸바라떼 (2)	찰보리밥 냉이된장국 (5.6.9.18) 닭봉오븐구이 (5.6.12.13.15) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 무생채 (9) 섬초나물 스위트캐플주스 (13)	찰흑미밥 동태매운탕 (5.13) 등심커를렛 (1.2.5.6.10.12.13.16) 감자카레볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 돌미나리무침 (5.6) 배추김치 (9) 요거트푸딩 (2)
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
찰흑미밥 숙된장국 (5.6) 돼지갈비떡조림 (5.6.10.13) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 미나리초무침 (5.6.13) 배추김치 (9) 제주청귤주스 (13)	혼합잡곡밥 (5) 돈육김치찌개 (5.9.10) 일식달걀찜 (1.2) 안동식찜닭 (5.6.13.15) 참나물된장무침 (5.6) 무생채 (9) 깨찰빵 (1.2.5.6)	잔치국수 (1.6.9) 마늘보쌈 (5.6.10) 무말랭이무침 (5.6.13) 새우튀김 (1.5.6.9.13) 보쌈김치 (9) 요거타임(사과) (2)	차수수밥 복어채달걀국 (1.5) 바싹불고기&파절이 (5.6.10.13.18) 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.13) 도토리묵상추무침 (5.6) 배추김치 (9) 친환경배	발아현미밥 사골떡국 (2.5.10.13.15.16.18) 낙지야채볶음 (5.6.13) 고구마맛탕 (5.13) 고사리들깨나물 (5.6) 각두기 (9) 과일샐러드 (1.2.5.6.12)
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
찰흑미밥 닭미역국 (15) 오삼불고기 (5.6.10.13.17) 알감자버터구이 (2) 세발나물무침 (5.6) 배추김치 (9) 짜먹는요구르트 (2)	찰흑미밥 목살고추장찌개 (5.6.10) 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15) 오징어초무침 (5.6.13.17) 숙주나물 배추김치 (9) 미니치즈케이크 (1.2.5.6)	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물맑은국 (5) 건파래볶음 (13) 해물우동볶음 (5.6.9.13.17.18) 김치볶음 (9) 플럼주스	찰현미밥 순두부달걀탕 (1.5) 한우불고기 (5.6.13.16) 삼치살강정 (4.5.6.12.13) 취나물무침 (5.6) 배추김치 (9) 친환경딸기	혼합잡곡밥 (5) 건새우아욱된장국 (5.6.9) 오리정육볶음 (5.6.13) 새송이버섯볶음 마늘햄부침 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치 (9) 노컷피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
서리태밥 (5) 모듬햄찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 아귀순살강정 (1.4.5.6.13.18) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 미나리초무침 (5.6.13) 배추김치 (9) 친환경딸기	찰기장밥 오리들깨탕 (13) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 감자물엿조림 (5.6.13) 김실파우침 각두기 (9) 슈크림파이 (1.2.5.6)	삼선짜장밥 (5.6.9.10.13.17) 유부된장국 (5.6) 닭다오븐구이 (5.6.12.13.15.18) 민물새우시래기지짐 (5.6.9) 반달단무지 배추김치 (9) 프리미엄야쿠르트 (2)	귀리밥 복어채맑은국 (1.5.13) 쁘링클순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 김치사태찜 (5.6.9.10.13) 머위잎된장나물 (5.6) 무생채 (9) 생크림케이크 (1.2.5.6)	찰보리밥 바지락미역국 (18) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 애호박새우전볶음 (9) 해물고구마튀김 (1.5.6.9.13.17) 배추김치 (9) 딸기요구르트 (2)
3/31 Mon	◇ 영양 및 원산지 정보 안내: https://noam.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관 -> 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. ◇ 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ----- 식단표에 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 위 알레르기 항목 외에 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 섭취 시 메뉴를 잘 확인하고 섭취할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.			