

## 2025년 학교급식 운영 안내

◆ 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 **무상급식비**는 **중학교 기준 4,330원**(식품비 3,830원, 운영비 500원)이 지원됩니다. 기타 추가지원금은 **친환경농산물 1식 460원, 유정란 1식 50원**입니다.

◆ 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

◆ 학생들의 여러 가지 질환 발생률을 예방하고자 **나트륨 저감화, 당류 저감화**를 추진하고 있습니다.

◆ 철저한 식품 검수 및 **위생관리시스템(HACCP)**으로 위생적이고 안전한 급식 운영을 위해 최선을 다하고 있습니다.

◆ 화학조미료보다는 다시마, 멸치 등의 천연 재료를 사용하고 가공식품의 사용을 지양하고 계절에 맞는 전통 음식을 제공하고자 노력합니다.

◆ 쇠고기(국내산 한우 2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급 이상), 오리고기(국내산 1등급 이상)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

### ◆ 학교 홈페이지 운영

- 월간식단 및 영양소식
- 식단 영양량 및 원산지, 알레르기 유발 식품 안내
- 식생활 및 위생 관련 정보 제공
- 영양상담실 운영
- 학교급식 위생·안전 현장확인 및 운영평가 결과
- 학생들에게 제공되는 급식 식판 사진 매일 공개

#### 알레르기 유발 식품 안내

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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함) 19.갯

## 슬기로운 식생활

### [ 학교 급식예절 ]

- ① 식생활관 입장 시 뛰지 않고 들어오기
- ② 차례대로 줄 서서 배식 받기
- ③ 급식 배식 받을 때 감사인사 하기
- ④ 바른 자세로 앉아 맛있게 먹기
- ⑤ 자리 이동하지 않기
- ⑥ 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
- ⑦ 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
- ⑧ 뼈·과일껍질·후식 쓰레기는 따로 버리기
- ⑨ 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

### [ 청소년을 위한 식생활 지침 ]

#### ♣ 각 식품군을 매일 골고루 먹자

- 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
- 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- 우유를 매일 2컵이상 마십니다.

#### ♣ 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자

- 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
- 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
- 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.

#### ♣ 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자

- 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
- 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
- 무리한 다이어트를 하지 않습니다.

#### ♣ 물이 아닌 음료를 적게 마시자

- 물을 자주 충분히 마십니다.
- 탄산음료, 가당음료를 적게 마십니다.
- 술은 절대 마시지 않습니다.

#### ♣ 식사를 거르거나 과식하지 말자

- 아침식사를 거르지 않습니다.
- 식사는 제 시간에 천천히 먹습니다.
- 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.

#### ♣ 위생적인 음식을 선택하자

- 불량식품을 먹지 않습니다.
- 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.



## 3월 학교급식 식단 안내



♥ 즐거운 새학기 ♥ 	3/4	3/5  수다날	3/6	3/7
	기장밥 소고기미역국(5.6.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 버섯잡채(5.6.10.13) 양배추쌈(5.6) 배추김치(9) 초코케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 762.2/27.2/104.6/3.9	어린잎채소비빔밥(1.5.6.10.13) 유부된장국(5.6) 무생채(9) 배추김치(9) 파인오렌지주스(13) 결바속꿀하도그(1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 796.9/37.1/359.0/4.4	조각서리태밥(5) 닭곰탕(15) 연양식파채불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩치킨김치조림(5.6.9) 숙주나물무침 깍두기(9) 딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 827.6/39.2/233.4/6.7	율무밥 종합어묵국(1.5.6) 오리불고기(5.6.13) 감자채볶음(5) 냉이된장무침(5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 760.4/30.1/218.3/4.6
3/10	3/11	3/12  수다날	3/13	3/14
차수수밥 황태무국(5.6.9) 고구마치즈롤까스(1.2.5.6.12.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 애호박버섯볶음(5.9) 배추김치(9) 초코츄러스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 817.5/25.9/217.7/3.1	찰보리밥 들깨수제비국(5.6) 목살김치찜(5.6.9.10.13) 두부구이(5.6) 세발나물초무침(5.6.13) 깍두기(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 773.1/36.2/251.3/4.3	햄마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 부추콩나물국(5) 바비큐소스닭봉구이(1.5.6.12.13.15.18) 한입단무지 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 778.9/36.5/267.3/4.0	청차조밥 불낙전골(5.6.13.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 삼치데리야끼오븐구이(5.6.13) 도라지사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 크로칸슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 822.0/43.5/188.8/3.6	통밀밥(6) 돼지국밥(5.6.9.10) 새우까스(1.5.6.9) 멸치아몬드조림(5.6.13) 도토리묵들깨무침(5.6) 깍두기(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 807.7/34.5/125.3/3.9
3/17	3/18	3/19  수다날	3/20	3/21
귀리밥 잔치국수(1.5.6) 닭감자조림(5.6.13.15) 연두부찜(5.6) 새송이버섯초회(5.6.13) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 675.1/30.9/193.6/3.6	발아현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치전(5.6.9.17) 숙주나물무침 배추김치(9) 비타초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 827.5/36.0/204.5/3.7	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯된장국(5.6.13) 순살양념치킨(1.5.6.12.13.15) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 827.5/27.1/185.5/3.1	기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 간장불고기(5.6.10.13.16.18) 몽골계란찜(1) 취나물무침 깍두기(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 727.1/47.1/210.5/4.0	찰보리밥 소고기무국(5.6.16) 오리훈제(1.2.5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 콩나물부추들깨무침(5) 배추김치(9) 듀얼잼파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 832.1/34.6/198.3/3.1
3/24	3/25	3/26  저탄소밥상	3/27	3/28
율무밥 바지락순두부찌개(1.5.6.13.18) 돼지고기수육(5.6.10) 알어묵볶음(1.5.6.13) 상추깻잎쌈(5.6) 보쌈김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 826.1/52.8/241.0/7.1	조각서리태밥(5) 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 메추리알장조림(1.5.6.13) 청경채나물 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 788.1/30.1/200.8/3.6	콩나물밥(5.6.13) 계란실파국(1) 국물떡볶이(1.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 반달단무지 배추김치(9) 엔요요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 720.2/21.9/236.3/2.8	청차조밥 김치콩나물국(5.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 건파래볶음(5.13) 머위된장무침(5.6) 깍두기(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 675.6/25.2/220.5/3.4	차수수밥 연포탕(18) 돼지불고기(5.6.10.13) 햄계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 삼색폴떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.6/47.8/210.3/5.1
3/31	<b>◇ 학교급식식재료 원산지</b> * 쌀:친환경무농약쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 * 주꾸미:베트남산 * 명태:러시아산 * 다랑어: 원양산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함		<b>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</b> <a href="https://school.jbedu.kr">https://school.jbedu.kr</a> → 알림마당 → 식생활관 <b>◇ 알레르기 정보</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.	