

2025학년도 학교급식 운영 안내

◆ 2025 학교급식 운영 ◆

- 2025학년도 남원한빛중학교 무상급식비는 **식품비 3,740원, 운영비 450원**입니다.
- 전라북도에서 **친환경 쌀 및 농산물**을 지원받아 남원에서 생산되는 유기농쌀, 관내에서 생산되는 친환경농산물과 지역산가공품을 사용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다. (친환경농산물지원금 1식 460원, 유정란 50원)
- 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하고 영양정보를 공개합니다. 식단에 사용된 식재료 중 **알레르기 유발 식품 19가지를 식단표에 표기**하오니 알레르기의 진단이나 증상이 있는 학생은 해당 식품을 섭취하지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- 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), 돼지고기(국내산, 2등급 이상), 닭고기, 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
- 연 1회 이상 조리기구 미생물검사, 축산물유전자(한우DNA)검사 등을 통해 위생 및 안전관리에 힘씁니다.
- 인터넷 학교 홈페이지 또는 영양소식지 등을 통해 아래 항목들을 공개합니다.
 - 알레르기 유발식품 안내(총 19가지), 식재료 원산지 표시(쌀 외 21종), 월간식단 및 영양량 표시
 - 영양상담실 운영
 - 학교급식 위생·안전 현장확인 및 운영평가 결과 공개
 - 학생들에게 제공되는 급식 식판 사진 매일 공개 (※ 홈페이지: 학교소식 → 식생활관 → 급식앨범)

◆ 슬기로운 식생활 ◆

- 음식은 다양하게 골고루 - 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.
- 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게 - 매일 한 시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.
- 식사는 제때에, 싱겁게 - 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 간식은 안전하고 슬기롭게 - 간식으로 신선한 과일, 우유 등을 먹으며 과자나 탄산음료는 자주 먹지 않습니다.
- 식사는 예의바르게 - 음식은 바른 자세로 앉아 감사한 마음으로 먹고, 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.



남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2025학년도 3월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

	3/4 [개학]	3/5 [수다날]	3/6	3/7
	친환경혼합잡곡밥(5) 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18) 갯잎돈육불고기(무쌈채) (5.6.10.13) 감자볶음(5) 브로콜리숙회(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 마시는요거트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.3/36.9/222.3/2.5	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 종합어묵국(1.5.6) 또띠아치즈소시지를 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이부추무침(9.13) 배추김치(선택)(9) 피크닉(청포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.0/34.0/522.3/3.2	친환경파쇄서리태밥(5) 육개장(5.6.13.16) 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.15.16) 갈치구이(5.6) 냉이된장무침(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.7/46.2/183.7/4.7	친환경찰보리밥 얼큰콩나물국(5) 돼지고기수육(5.6.10.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 친환경상추쌈(선택)(5.6.13) 보쌈김치(선택)(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.4/34.3/192.3/3.0
3/10 [생일밥상]	3/11	3/12 [수다날]	3/13	3/14 [저탄소 그린밥상]
친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13) 세발나물초무침(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(초코크레이프)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.5/33.8/186.5/4.0	친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치마요구이(1.5.13) 양배추찜/양념장(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.3/43.5/151.6/2.7	볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 고구마크로켓/케첩 (1.5.6.12) 꽃살샐러드 (1.5.6.8.12.13.18) 배추김치(선택)(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.7/22.4/188.7/2.6	친환경쌀밥 순두부찌개(5.6.10) 순살닭갈비(5.6.13.15) 건파래볶음(5.13) 콩치구이/와사비장(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 미니슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/37.1/154.4/3.3	친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 몽글몽글달걀찜(1) 가자미가스&감귤타르타르S (1.5.6.13) 시금치나물(선택) 깍두기(선택)(9) 과일샐러드(딸기)(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.3/42.6/312.2/4.5
3/17	3/18	3/19 [수다날]	3/20	3/21
친환경차조밥 맑은콩나물국(5) 오리버섯불고기(5.6.13) 어항가지튀김 (1.2.5.6.15.16.18) 방울카프레제샐러드(선택) (2.12.13) 배추김치(선택)(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.9/23.7/152.8/3.3	친환경찰보리밥 호박고추장찌개(5.6) 스틱떡갈비조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치전(5.6.9) 숙주미나리무침(선택) 배추김치(선택)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/22.4/141.8/3.1	비빔밥(볶음고추장) (1.3.5.6.10.16) 미소된장국(5.6) 치킨너겟/머스터드S (1.2.5.6.13.15) 무생채(13) 배추김치(선택)(9) 블랙사파이어주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.0/38.5/177.8/4.5	친환경흑미밥 찜뽕국(5.6.9.13.17.18) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 고등어양념구이(5.6.7.13) 돌나물무침(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.3/44.2/231.8/3.6	친환경기장밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16) 오징어볶음(5.6.13.17) 군만두(1.5.6.10.16.18) 부추양파무침(선택)(5.6.13) 썬박지(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.3/33.3/198.5/14.6
3/24	3/25	3/26 [수다날]	3/27	3/28 [저탄소 그린밥상]
친환경찰현미밥 황태채운국(1.5) 참치마요&김구이 (1.5.13.16.18) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 생깻잎김치(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 734.0/40.3/191.7/2.3	친환경쌀밥 건새우아욱국(5.6.9) 제육김치볶음(5.6.9.10.13) 삼치간장구이(5.6.13.18) 유채나물(선택)(13) 깍두기(선택)(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.9/40.8/248.8/2.7	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부장국(5.6.7.9.18) 닭날개오븐구이 (5.6.13.15.18) 한입단무지 단호박죽(선택)(13) 배추김치(선택)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.8/37.4/219.7/3.4	친환경파쇄서리태밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 달걀말이(1.5) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우살애호박볶음(선택) (5.6.9.13.18) 열무김치(선택)(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.3/33.4/182.0/4.0	친환경찰보리밥 꽃게매운탕(5.6.8.13) 매콤짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) 수제두부가스&김치찜S (1.2.5.6.9.12.13.16) 아삭이초무침(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.6/27.2/218.0/3.8
3/31	❖ 알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.			
친환경차조밥 근대된장국(5.6.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.15.16) 갈치조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 샤인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.4/30.2/140.1/3.0	❖ 식재료 원산지 안내 *쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 *돼지, 닭, 오리고기:국내산 / *축산물가공품:국내산 / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산 *갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:원양산			

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.