

## 2024학년도 학교급식 운영 안내

### ◆ 2024 학교급식 운영 ◆

- 2024학년도 중학생 무상급식비는 **4,400원**(식품비 3,460원, 운영비 450원, 인건비 490원)입니다.
- 전라북도에서 **친환경 쌀 및 농산물**을 지원받아 남원에서 생산되는 무농약쌀, 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, 급식비 중 식품비 사용 비율(학기별 공개)
  - 학교급식 위생·안전 현장확인 및 운영평가 결과
  - 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.

# 【 2024학년도 3월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

## 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.

3/4 [개학]	3/5	3/6 [수다날]	3/7	3/8 [저탄소 그린밥상]
친환경찰보리밥 냉이국(5.6.9) 순살닭갈비(5.6.15) 삼치마요구이(1.5.13) 생깃잎김치(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 새학기쿠기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.5/39.9/155.3/4.5	친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 돌나물무침(선택)(5.6.13) 돈육직화불고기 (5.6.10.13.18) 달걀찜(1) 깍두기(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.9/39.5/139.2/3.3	볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 니모어묵국(1.5.6) 단호박죽(선택)(13) 배추김치무침(9.13) 임실치즈한도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) 샤인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/27.4/273.0/2.4	친환경쌀밥 꽃게매운탕(5.6.8.13) 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.15.16) 감자볶음(5) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/35.8/151.0/2.8	친환경차조밥 잔치국수(1.5.6) 콩단백식화구이(5.6.12.13) 오징어브로콜리숙육&초장 (5.6.13.17) 삼색묵무침(선택) 배추김치(선택)(9) 과일샐러드(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.7/29.4/214.3/3.4
3/11 [생일밥상]	3/12	3/13 [수다날]	3/14	3/15
친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13) 양배추찜/양념장(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(까망베르치즈)(1.2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.9/32.4/162.8/3.8	친환경찰현미밥 왕만두떡국(1.5.6.10.16.18) 오리버섯불고기(5.6.13) 김부각(5.6) 유채나물(선택)(13) 배추김치(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 891.8/29.8/249.0/6.6	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부장국(5.6.7.9.18) 닭봉오른구이(5.6.13.15.18) 한입단무지 흑임자죽(선택)(13) 배추김치(선택)(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 822.5/36.8/210.2/3.3	친환경파쇄서리태밥(5) 순두부찌개(5.6.10) 돼지고기수육(5.6.10.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 친환경상추쌈(선택)(5.6.13) 보쌈김치(선택)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.7/37.5/184.2/3.4	친환경쌀밥 부산식돼지국밥 (5.6.10.13.16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 어니언새우볼(1.2.5.6.9) 섞박지(선택)(9) 파김치(선택)(9.13) 크로칸슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.4/25.5/134.1/3.2
3/18	3/19	3/20 [수다날]	3/21	3/22
찰옥수수밥 건새우아욱국(5.6.9) 닭고구마조림(5.6.13.15) 청경채나물(선택) 고구마로켓/케첩(1.5.6.12) 배추김치(선택)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.9/28.7/232.1/3.3	친환경혼합잡곡밥(5) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 스틱떡갈비조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 리코타야채샐러드(선택) (2.5.6.12.13) 오징어김치전(5.6.9.17) 배추김치(선택)(9) 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.4/39.9/155.5/3.9	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 파송송달걀국(1) 맛초킹치킨 (1.5.6.12.13.15.18) 오이부추무침(9.13) 배추김치(선택)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.6/32.6/174.6/3.1	친환경찰보리밥 짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 오리훈제볶음(5.6.13.18) 참치마요&김구이 (1.5.13.16.18) 허니버터콘립(1.2.5.6.13) 공치김치조림(선택)(5.6.9.13) 깍두기(선택)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,079.2/41.7/331.6/7.3	친환경기장밥 황태해물국(1.5) 고추장불고기(5.6.10.13) 고등어구이(5.6.7) 울외장아찌무침(선택) 배추김치(선택)(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.1/38.6/121.2/2.7
3/25	3/26	3/27 [수다날]	3/28	3/29 [저탄소 그린밥상]
친환경찰현미밥 얼큰콩나물국(5) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 연어스테이크(1.5.13) 쪽파김가루무침(선택) 배추김치(선택)(9) 미니슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.5/33.3/145.0/2.9	친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10) 양송이오믈렛 (1.2.5.6.10.12.15.16) 아삭이고추무침(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 망고&황도(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 900.5/31.1/184.0/3.0	비빔밥(볶음고추장) (1.3.5.6.10.16) 근대된장국(5.6.9) 무생채(13) 치킨너겟/머스터드S (1.2.5.6.13.15) 배추김치(선택)(9) 초코소이아떼(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.2/41.5/313.4/4.9	친환경쌀밥 소고기묵국(5.6.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 미역줄기맛살볶음 세발나물초무침(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.4/30.1/106.8/4.9	친환경차조밥 도토리묵채국(온)(5.6.9.13) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 가자미가스&감귤타르타르 (1.5.13) 방울카프레제샐러드(선택) (2.12.13) 봄동겉절이(선택)(9.13) 마시는요거트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.2/25.1/272.7/2.1

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

## 식재료 원산지 안내

\*쌀(잡곡포함):국내산 / \*배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / \*콩(두부류):국내산 / \*쇠고기:국내산 한우 / \*돼지, 닭, 오리고기:국내산  
\*축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) / \*오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / \*고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산  
\*갈치:세네갈산 / \*낙지, 주꾸미:베트남산 / \*미꾸라지:국내산 / \*명태:러시아산 / \*다량어:원양산