

## 3월 영양소식지

우)55735  
남원시 용성로 299  
<http://www.nwhb.ms.kr>  
☎ (長)631-1420 (行)631-1425  
(教)631-1421~4

### 2023학년도 학교급식 운영 안내

#### ◆ 2023 학교급식 운영 ◆

- 2023학년도 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 410원, 유정란 40원)
- 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 앉아서 감사한 마음으로 먹고, 먹을 만큼 담아서 먹고남기지 않습니다.



남원한빛중학교장(관인생략)

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

# 【 2023. 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 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

			3/2	3/3
			친환경흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 돼지고기수육(5.6.10.) 사각어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 친환경상추쌈(선택) (5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 바니쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.8/45.4/168.6/5	친환경기장밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18.) 오징어김치전(1.5.6.9.17.) 건파래볶음(5.13.) 돌나물무침(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.1/45.1/202.5/5.2
3/6 [생일축하의 날]	3/7	3/8 [수다날]	3/9	3/10
친환경쌀밥 소고기미역국(5.6.16.) 돈육불고기(5.6.10.13.18.) 잡채(5.6.10.13.) 브로콜리숙회(선택)(5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 딸기품은구운도넛(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/37.9/134.5/3.7	친환경찰보리밥 꽃게매운탕(5.6.8.9.13.) 실곤약채소무침(5.6.13.) 수제등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.6/38.6/235.7/4.4	햄마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 맑은콩나물국(5.) 바비큐소스닭구이 (5.6.12.13.15.18.) 한입단무지 배추김치(선택)(9.13.) 피크닉(청포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.2/38/189.2/6.7	친환경통밀밥(6.) 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 감자볶음(2.5.6.10.) 오리수제비불고기(5.6.13.) 냉이된장무침(선택)(5.6.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 과일샤벳(2.4.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/31.5/192.5/4.8	친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 갈치감자조림(선택)(5.6.13.18.) 깍두기(선택)(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.1/46.2/159.3/5.5
3/13	3/14	3/15 [수다날]	3/16	3/17
친환경파쇄서리태밥(5.) 북엇국(1.5.13.) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 뿌링뿌링감자튀김(2.5.6.) 건도토리묵볶음(선택)(5.13.) 총각김치(선택)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.8/38.8/249.2/3.2	친환경수수밥 소고기뭇국(5.6.13.16.18.) 두부조림(5.6.) 안동식점닭 (5.6.8.13.15.16.18.) 머위대볶음(선택)(9.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 소떡소떡(1.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.8/41.1/179.6/4.8	비빔밥(볶음고추장) (1.5.6.13.16.) 미소된장국(5.6.13.18.) 무생채(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 우리밀생크림빵(1.2.5.6.) 초코소이아떼(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.2/30.9/190.6/6.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 숙국(5.6.13.18.) 매콤돈사태찜(5.6.10.13.) 애호박완자전 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 숙주미나리무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.1/41.6/128.3/5.7	친환경차조밥 닭가장(1.5.6.13.15.18.) 미트볼조림 (2.5.6.10.12.13.16.) 고등어양념구이(5.6.7.13.) 삼색목무침(선택) 배추김치(선택)(9.13.) 블루베리요거트(시리얼) (2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.7/38.8/108.8/4
3/20	3/21	3/22 [수다날]	3/23	3/24
찰옥수수밥 종합어묵국(1.5.6.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 삼치마요구이(1.5.13.) 생깃잎김치(선택)(5.6.13.18.) 배추김치(선택)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/42.8/156.8/3.1	친환경기장밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 달걀말이(1.5.) 돈육숯불구이&대파채 (5.6.10.13.18.) 잔멸치견과류볶음(선택) (4.5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/42.6/146.4/4.6	김가루밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 유부우동(1.5.6.9.13.16.18.) 맛동산탕수(1.4.5.6.10.13.) 방울카프레제샐러드 (2.12.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 망고파인주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.3/21.8/364.9/2.3	친환경흑미밥 짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) 오리불고기(직화)(5.6.13.18.) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 쪽파김가루무침(선택)(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 미니슈크림파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.1/35.1/148.5/4.9	친환경쌀밥 김치콩나물국(5.9.13.18.) 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 김부각(5.6.) 깍두기(선택)(9.13.) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.8/36.7/248.7/4.9
3/27	3/28	3/29 [수다날]	3/30	3/31
친환경찰보리밥 사골떡국(1.13.16.) 오이부추무침(9.13.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 유채나물(선택)(13.) 배추김치(선택)(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.4/39.1/234.5/3.1	친환경찰현미밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 파김치(선택)(9.13.) 썬박지(선택)(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 743/33.4/156.4/12.9	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18.) 파송송달걀국(1.) 맛초김치킨(1.5.6.13.15.) 꼬들단무지 치커리유자청무침(선택) (5.6.13.) 배추김치(선택)(9.13.) 엔요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/35.9/240.2/3.7	친환경수수밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16.) 양송이오믈렛 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 툇두부무침(선택)(5.) 열무김치(선택)(9.) 식빵러스크(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.6/50.3/148.4/5.6	친환경혼합잡곡밥(5.) 닭곰탕(당면사리)(5.6.15.) 소라살채소무침(5.6.13.) 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.16.) 건새우마늘쫄볶음(선택) (5.9.13.) 깍두기(선택)(9.13.) 석류푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 837/42.1/335.5/5.3

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

## 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기	돼지고기 (베이컨)	닭고기	오리고기	오징어 (가공품)	꽃게	다랑어	동태	갈치	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산 한우	국내산 (외국산)	국내산	국내산	국내산 (칠레산)	중국	원양산	러시아	세네갈	베트남