



# 가정통신문

3월 영 양 소 식

남원용성중학교  
주 소 : 남원시 춘향로 73번지  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

## 2021년 학교급식운영 안내

1. 2021년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 중학교 **학교급식비(3,500원)**는 **무상**으로 지원 됩니다. 이중 식품비 2,760원, 운영비 250원, 인건비 490원으로 운영됩니다.
2. 우리학교는 전라북도에서 생산되는 **무농약 친환경 쌀 및 친환경농산물(319원 지원, 친환경유정란(35원))**을 예산 범위 내에서 사용하고 있습니다.
3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 구성토록 하며, 나트륨·당류 감량화를 실천하겠습니다.
4. 영양교육과정으로 식품안전 및 영양, 식생활교육 및 각종 홍보에 관한 사항을 월 2회 이상 실시합니다.
5. 사용하는 식재료의 원산지 및 알레르기 유발식품을 식단표 및 홈페이지에 내용을 제공할 예정입니다.
6. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.
7. 화학조미료는 **사용하지 않으며**, 가공식품의 사용을 지양하고 전통음식을 적극반영하며 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.
8. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
9. 우리 학교는 월1~2회 '국 없는 날'을 운영하며, 매주 수요일도 다 먹는 날 '수다의 날'을 운영하여 빈그릇 운동 실시하오니 가정에서도 많은 지도 부탁드립니다.

## 빈그릇 운동

(매주 수요일은 다 먹는날)- 가정에서도 함께 !

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용을 줄이고 남은 재원을 식품비로 활용하면 좋을 듯 합니다.



## 사이버 영양상담실 및 급식앨범 운영

학생들의 궁금증과 영양불균형 문제를 개선하고자 본교에서는 **급식앨범과 사이버 '영양상담실'**을 운영합니다.

허약, 소아비만, 특이체질(알레르기)등 영양문제를 가진 학생 중 상담을 원하시면 홈페이지 또는 식생활교육관에 문의하여 주세요.

▷사이버영양상담실 영양 및 원산지 정보 안내

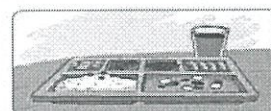
<http://nwys.ms.kr> ⇒ 학교소식 ⇒ 식생활관

⇒ 급식게시판, 영양상담실

## 식생활관에서 지켜야 할 규칙

1. 식생활관에 올 때는 손을 꼭 씻고 입실합니다.
2. 급식순서는 3학년→2학년→1학년 순으로 급식합니다.
3. 줄을 서서 대기할 때는 끼어들거나 이탈하지 않고 한 줄 서기를 원칙으로 합니다.
4. 식생활관에서는 말을 적게 하며 가급적 작은 소리로 이야기 합니다.
5. 배식을 받아 테이블 안쪽부터 채워 앉습니다.
6. 후식류는 반드시 식생활관내에서 먹습니다.
7. 식사 후 남은 음식물은 국그릇에 모아 버립니다.
8. 싫어하는 음식 식탁위에 올려놓거나 친구 식판에 버리는 일이 없도록 합니다.
9. 우리가 사용하는 식판, 숟가락, 젓가락, 물컵 등을 함부로 사용하여 훼손하는 일이 없도록 합니다.
10. 식생활관에서는 껌을 버리고 입실합니다.

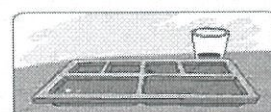
함께하는  
학교에서 급식



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양





# 3월 학교급식 식단 안내



3/1	3/2  생일밥상	3/3  수다날	3/4	3/5
 삼 일 절	보리밥 소고기미역국(13.16.) 가래떡매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 숙주나물 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.13.) 김치(9.13.) 요거타임-사과(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.4/34.6/332.7/5	고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) 축국(5.6.13.) 돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) 계란후라이(1.5.) 김치(9.13.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.) 다래지 떡하니(5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.6/49.4/365.8/8.9	수수밥 닭무국(13.15.) 열갈이배추무침 돼지고징어볶음(5.6.10.13.17.) 계란말이(1.2.5.6.10.13.) 김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.3/56.4/267.4/4.9	흑미밥 오징어호박국(5.6.13.17.) 안동닭찜(5.6.8.13.15.18.) 시금치무침(5.6.) 참치김치볶음/두부(5.6.9.13.) 깍두기(9.) 달기 * 에너지/단백질/칼슘/철 803.6/53.1/268.7/7
3/8	3/9	3/10  수다날	3/11	3/12
현미밥 찐빵수제비국(5.6.9.10.13.17.18.) 상추쌈(5.6.13.) 김치(9.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 파래볶음(5.13.) 단호박핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.1/50.8/315.5/7.2	기장밥 김치찌개(5.9.10.13.) 미나리무침(5.6.13.) 잡채(5.6.8.10.13.) 갈치카레구이(2.5.6.13.) 불동겉절이(9.13.) 오래호떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.1/35.7/255.3/4.4	별달카레라이스(1.2.5.6.10.13.15.16.) 맑은된장국(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 케이준샐러드(1.5.12.13.15.) 김치(9.13.) 망고푸딩 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 819.6/41.7/266.9/5.4	통밀밥(6.) 곰탕(5.8.13.) 취나물무침(5.6.) 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) 치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.) 섹션 하트감자(5.6.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.9/33/143.1/5.6	곤드레밥/간장소스(5.6.) 근대원장국(5.6.13.) 치커리양파무침(5.6.13.) 단호박감자볶음(5.) 치즈함박스테이크(수제)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.4/42.1/459.5/2
3/15	3/16	3/17  수다날	3/18	3/19
보리밥 동태찌개(5.9.13.18.) 근대원장무침(5.6.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) 우리팍 햄전(1.2.5.6.10.) 깍두기(9.) 동물모양찐빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775/58.2/246.6/6	수수밥 순대국(5.6.9.10.13.) 무생채 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 김치(9.13.) 한과(1.2.5.6.) 카카오프렌즈 광천 미니김 * 에너지/단백질/칼슘/철 840.8/48/313.7/5.2	치킨마요덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 콩나물국(5.13.) 청포묵무침(5.) 숙움배추겉절이(5.6.9.13.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.) 고구마튀김(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.6/43.2/385.6/4.7	흑미밥 만두국(1.5.6.10.13.) 애호박무침(13.) 돼지고기두루치기(5.6.9.10.13.) 고등어엿장구이(5.6.7.13.) 깍두기(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 833.3/45.9/172.5/6.9	귀리밥 매콤어묵국(꼬지)(1.5.6.13.16.) 두끼분말떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 더 바삭한 분식만두(1.5.6.10.16.18.) 김치(9.13.) 단무지 파인애플 주시콜(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.9/30.4/223.9/3.9
3/22	3/23	3/24  수다날	3/25	3/26  국없는날
기장밥 순두부찌개(1.5.13.17.18.) 참나물무침(5.6.) 볶음쌀국수(1.5.6.13.15.18.) 오리훈제(1.5.6.13.) 김치(9.13.) 무쌈 완숙토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.5/49/217.9/5.4	 개교기념일	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.) 열갈이배추된장국(5.6.) 오이무침(5.6.9.13.) 흰다리 새우까스(1.5.6.9.13.) 김치(9.13.) 양파요구르트(2.) 초코핫케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.5/29.3/302/4.2	통밀밥(6.) 닭개장(13.15.) 돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) 상추오이치커리무침(5.6.) 콩비지김치전(1.5.6.9.17.) 깍두기(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.2/45.8/197.1/4.8	귀리밥 소고기무국(13.16.) 열무된장무침(5.6.) 낙지오징어두루치기(5.6.8.13.17.) 계란찜(1.) 김치(9.13.) 단호박조배기(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.4/43.9/259.2/9.1
3/29	3/30	3/31  국없는날	 건강한 식사는 알맞게 생활은 바르게 활동은 다양하게	
수수밥 참치김치찌개(5.9.13.) 취나물무침(5.6.) 닭감자볶음(5.6.13.15.) 스틱만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(9.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 838.3/47.4/239.6/8.6	현미밥 아욱국(5.6.13.) 돼지고기수육(9.10.13.) 상추쌈(5.6.13.) 애호박전(원)(1.5.6.) 보쌈김치(담금)(9.13.) 호박찐빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/55.8/264.4/6.8	눈꽃스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 오이피클(13.) 치킨도넛(1.2.5.6.15.18.) 김치(9.13.) 페이스트리 스프 파인애플 복숭아 주시콜(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.8/26.3/167.6/4.8		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.  
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단\*급식게시판