



# 가정통신문

3월 영양소식

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

## 2019년 학교급식운영 안내

1. 2019년도 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 중학교 **학교급식비(3,300원)**는 **무상**으로 지원 됩니다. 이중 식품비 2,560원, 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 감량화**를 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. 3월~5월은 1학년→2학년→3학년,  
6월~9월은 2학년→3학년→1학년,  
10월~2월은 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

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
4	5	6 (수다날)	7	8							
찰보리현미밥* 쇠고기미역국* 5.6.9.13.16. 돼지갈비김치찜* 5.6.9.10.13. 달래오이무침* 5.6.13. 굴소스잡채* 1.5.6.8.13.17.18. 배추김치* 9.13. 마시는 요거트* 2.	찰흑미현미밥* 동태무국* 5.6.9.13. 닭감자조림* 5.6.13.15. 숙주맛살무침* 1.5.6.13. 햄,애호박전* 1.2.5.6.10. 배추김치* 9.13. 전통한과* 5.13.	별달카레라이스* 1.2.5.6.10.13. 북어채두부국* 1.5.6.9.13. 단무지무침* 배추김치* 9.13. 플레인요구르트* 2. 통새우피자빵* 1.2.5.6.9.10.12.13.	영양잡곡밥* 5. 들깨무국* 5.6.9.13. 멸치참살콩볶음* 4.5.6.13. 돈육사태떡찜* 5.6.10.13. 콩나물무침* 5. 밥싸먹는햄* 2.6.10. 배추김치* 9.13.	곤드레밥/간장소스* 5.6.9.10.13. 냉이배추된장국* 5.6.9.13. 오징어미역줄기초무침* 5.6.13.17. 떡갈비치즈스테이크* 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치* 9.13. 과일-오렌지*							
*에너지/단백질/칼슘/철분 765.5/35.9/301.6/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철분 746.7/45.5/202.4/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철분 816.1/36.9/365.2/67.9	*에너지/단백질/칼슘/철분 688.4/47.9/226.1/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철분 725.2/42.4/302.6/5.5							
11	12	13 (수다날)	14	15 (국없는날)							
렌틸콩밥* 돈육김치찌개* 5.6.9.10.13. 감자피망볶음* 5.6. 파래옥수수전*1.5.6.13 크런치생선커틀렛/소스* 1.5.6.13 배추김치* 9.13. 과일-사과*	찰보리현미밥* 얼큰수제비국* 5.6.9.13. 수육/상추쌈* 5.6.9.10.13. 무말랭이무침* 5.6.13. 어묵파프리카볶음* 1.5.6.13. 배추겉절이* 9.13.	제육김치덮밥* 5.6.9.10.13. 표고부추달걀국* 1.5.6.9.13. 무채장아찌무침* 13. 상추부추무침* 5.6.13. 미니불고기블랙버거* 1.2.5.6.10.13.15. 맛있는사과음료* 5.13.	귀리현미밥* 근대된장국* 5.6.9.13. 삼색나물무침* 찰순대야채볶음* 5.6.10.13. 치즈닭갈비* 1.2.4.5.6.12.13.15. 배추김치* 9.13. 과일-딸기*	찹쌀밥* 13. 단호박스프* 2.5.6.13. 오이소박이* 6.13. 양상추참깨소스샐러드* 1.5.12.13. 수제등심커틀렛/소스* 1.2.5.6.10.12.13. 김구이* 13. 배추김치* 9.13.							
*에너지/단백질/칼슘/철분 765.5/29.2/219.2/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철분 837.2/48.9/216.7/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철분 912.9/37.7/200.1/9.6	*에너지/단백질/칼슘/철분 746.7/39.8/289.1/7.7	*에너지/단백질/칼슘/철분 920.9/32.8/168.4/6.2							
18	19	20 (수다날)	21	22							
찰흑미현미밥* 만두육개장* 1.5.6.9.10.13. 돈육메추리알장조림* 1.5.6.10.13. 김부각* 5. 갯잎김치* 5.6.13. 배추김치* 9.13. 과일-바나나*	수수현미밥* 얼갈이배추된장국* 5.6.9.13. 치커리유자청무침* 오리김치추돌럭* 5.6.9.13. 갈치카레구이* 2.5.6.13. 배추김치* 9.13. 시리얼요거트* 2.5.6.13.	참치야채비빔밥* 1.2.5.6.9.10.12.13. 맑은콩나물국* 5.9.13. 달걀부침* 1.5. 배추김치* 9.13. 음료-감귤한라봉 5.13. 바게트콘치즈* 1.2.5.6.13.	현미차조밥* 오징어무국* 5.6.9.13.17. 찹스테이크* 2.5.6.10.12.13. 굴뱅이오이무침* 5.6.13. 건파래볶음* 5.9.13. 배추김치* 9.13. 꿀떡* 5.13.	통밀현미밥* 6. 순대국* 6.10.13. 상추양파무침* 5.6.13. 새우살튀김* 1.2.5.6.9.12.13. 배추김치* 9.13. 요거트과일샐러드* 2.5. 감귤젤리* 2.5.13.							
*에너지/단백질/칼슘/철분 751.3/30.6/199.5/7	*에너지/단백질/칼슘/철분 819.4/45.4/293.6/6.5	*에너지/단백질/칼슘/철분 948.1/33.7/285.5/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철분 832.5/51.1/232.3/7.5	*에너지/단백질/칼슘/철분 772.3/34.8/169.6/6.1							
25	26	27 (수다날)	28	29							
재량휴업일	귀리현미밥* 꼬치어묵국* 1.5.6.13. 안동식당찜* 2.5.6.8.13.15. 도토리묵어린잎무침*5.6. 부추김치전* 1.2.5.6.9.13. 배추김치* 9.13. 과일-오렌지*	파래볶음밥* 2.5.6.9.10.13. 팽이버섯유부된장국* 5.6.9.13. 국물떡볶이*1.5.6.12.13 꼬마김말이구이* 1.5.6.16.18. 배추김치* 9.13. 포도푸딩* 1.5.13.	현미기장밥* 햄모듬찌개*2.5.6.9.10.13 삼치옛장구이* 5.6.13. 시금치들깨무침* 고추잡채* 1.5.6.10.13. 배추김치* 9.13. 과일-사과*	옛날도시락비빔밥* 1.2.5.6.9.10.13. 황태콩나물국* 5.9.13. 무생채* 9.13. 달걀부침* 1.5. 힘내요파인애플음료* 5.13. 쫄깃쫄깃도너츠*1.2.5.6.13							
	*에너지/단백질/칼슘/철분 730.8/36.4/286.8/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철분 778.8/22.7/249.5/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철분 770.6/39.6/190.5/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철분 834.6/35.1/296.1/6							
원산지 정보	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩버찌)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치 (배추,고춧가루)	미꾸라지 오징어	명태	낙지	갈치
	국내산 친환경쌀	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	베트남	세네갈
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)										

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : [www.nwys.ms.kr](http://www.nwys.ms.kr) -> 학교소식 -> 식생활관 -> 급식게시판