



2025- 1호
http://www.nwys.es.kr

3월 영양 소식

맛있는 학교급식, 건강한 학교생활

영양상담실 ☎ 626-0413

발송일: 2025. 2. 28.

발송처: 남원용성초등학교장

★ 2025년 학교급식 운영 안내

1. 우리 학교에서는 환경과 건강을 생각하여 제철에 나는 다양한 친환경 농산물을 사용해 학교급식을 제공하며, 음식을 통해 자신의 건강은 물론 생명의 소중함 등 자연환경에 대한 배려를 실천하는 환경친화적인 식생활 습관을 형성하고자 친환경적 급식을 실시합니다.
2. 2025년에도 학부모 부담 경감 및 교육복지 증진을 위하여 **급식비(4,040원)는 무상**으로 지원됩니다.
3. 학교급식용 쌀은 전라북도에서 생산되는 **친환경 유기농쌀**을 사용하고 있습니다.
4. 학교급식법령의 영양관리기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표는 **홈페이지에 내용**을 공개하고 있습니다.
5. 철저한 식품 검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.
6. 화학조미료는 사용하지 않고, 가공식품의 사용을 제한하며 우리 고유의 전통 음식을 식단에 적극 반영하여 계절에 맞는 식품을 제공하려고 노력합니다.
7. 한우 2등급 이상, 돼지고기 국내산 2등급 이상, 닭고기 국내산 1등급 이상, 오리고기와 그 가공품은 HACCP 인증 제품으로 국내산 사용을 원칙으로 하며, 김치는 모든 재료를 국내산만 사용하여 제공합니다.

★ 사이버 상담실 운영 & 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내

학생들의 영양불균형 문제를 개선하고자 사이버 '영양상담실'을 운영하고, 급식 홍보자료, 질문에 관한 통계자료, 영양량 및 식재료 원산지, 알레르기 식품, 오늘의 식단 사진이 올려지고 있으니 많은 관심 바랍니다.

학교홈페이지 ⇒ 알림방 ⇒ 식생활관 ⇒ 이 달의 식단, 급식게시판, 사이버영양상담실

★ 1일 급식비 사용 비율

| 구분 | 식품비 | 운영비 (및 인건비) | 계 |
|-----|-------|----------------|--------|
| 유치원 | 3,610 | 580 | 4,190원 |
| 초등 | 3,540 | 500 | 4,040원 |
| 교직원 | 5,350 | 100 | 5,450원 |

※ 지방자치단체에서 1인 1식당 **친환경쌀** 및 **농산물 지원금** 340원(유치원) 350원(초등), **유정란 지원금** 50원씩 지원되고 있습니다.

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

<급식 먹을 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

<급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 슬기로운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 1시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제 때에, 싱겁게

- 아침 식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의 바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

- ▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발 식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성 확보를 합니다.

[자료 출처: 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내



식수: 유기농보리차

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| 3/3 Mon | 3/4 Tue 생일밥상/입학축하 | 3/5 Wed 수다날 | 3/6 Thu 육류 없는 날 | 3/7 Fri |
| 대채공휴일 | 찰흑미밥 비빔막국수(3.5.6.13) 한우미역국(5.6.16) 오향보쌈(5.6.10.13) 배추김치(9) 2025가보자고케이크 (1.2.4.5.6) 상추&두부쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 643.4/23.7/115.7/3.3 | 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 미소팽이된장국(5.6) 참나물꼬막무침(5.6.13.18) 닭봉데리야끼구이 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 한라봉 *에너지/단백질/칼슘/철 602.6/30.9/246.5/4.4 | 찰흑미밥 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 제철두릅&초장(5.6.13) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 중화두부조림(5.6.13.18) 볶음김치(9) 스위트캐플주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 644.9/23.7/236.1/3.4 | 귀리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 느타리버섯애호박볶음 오븐생안심카츠&소스 (2.5.6.10.12.15) 깍두기(9) 꽃맛살콘샐러드(1.2.5.6.8.18) 팔찰보리빵(1.2) *에너지/단백질/칼슘/철 670.9/23.6/226.3/2.6 |
| 3/10 Mon | 3/11 Tue | 3/12 Wed 수다날 | 3/13 Thu | 3/14 Fri |
| 찰기장밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13) 진미채조림(5.6.13.17) 삼색달걀말이(1.5) 봄동겉절이(9.13) 수제블루베리요거트&시리얼 (2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 650.0/31.4/228.2/3.6 | 혼합곡밥(5) 병천식순대국 (2.5.6.10.13.15.16.18) 도토리묵상추무침(5.6) 시금치나물 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 트로피칼주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 602.9/22.2/101.0/3.6 | 베이컨볶음밥(1.5.6.10.13.18) 오색어묵무국(1.5.6.18) 스틱피쉬커틀릿&타르타르s (1.5.6.13) 배추김치(9) 밀크크리스피롤(1.2.3.5.6) 토마토치즈볼샐러드 (1.2.5.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 661.5/25.8/206.0/2.4 | 찰현미밥 트리플치즈크러스트피자(2.5.6.12.16) 냉이된장찌개(5.6) 숙주겨자나물(13) 오리주물럭(5.6.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 574.9/21.8/289.9/5.2 | 차수수밥/총각김치(9) 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 썩갠두부무침(5) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 미트고기완자 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 스위트제주청굴주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 652.7/18.9/98.0/3.2 |
| 3/17 Mon | 3/18 Tue | 3/19 Wed 수다날 | 3/20 Thu 육류 없는 날 | 3/21 Fri |
| 찰흑미밥 한우뚫국(5.6.16) 청경채무침 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9)/ 딸바라떼(2) 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 657.2/31.6/151.0/2.1 | 혼합곡밥(5) 낙지배춧국(5.6) 콩나물맛살무침(1.5.6.8) 분모자로제짬뽕 (5.10.12.13.15) 깍두기(9) 고구마치즈케이크(1.2.3.5) *에너지/단백질/칼슘/철 658.7/29.8/233.9/3.0 | 중국식잡채덮밥(5.6.10.13) 파송송계란국(1) 간장무채장아찌(5.6.8.9.18) 후르츠꿔바로우 (5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 쌈뎀대로요아정2 (2.5.6.10.13) *에너지/단백질/칼슘/철 677.0/21.5/277.1/3.4 | 귀리밥 참치김치찌개(5.9) 미나리주꾸미볶음&소면 (5.6.13) 비름된장나물(5.6) 유린채식만두(1.5.6.12.13.18) 석박지(9) 망고푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 658.3/29.4/194.7/3.8 | 찰흑미밥 꽃게된장국(5.6.8) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이양파무침(5.6.13) 볶음김치(9) 유기농ABC주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 611.6/25.4/163.8/2.8 |
| 3/24 Mon | 3/25 Tue | 3/26 Wed 수다날 | 3/27 Thu | 3/28 Fri |
| 귀리밥 맑은콩나물국(5) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 세발나물초무침(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 우리밀초코브라우니(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 630.0/28.4/250.0/4.4 | 차수수밥 청국장찌개(5.6.9) 부추양념무침(13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 하트미니함박&데미s(2.5.6.10 .12.13.15.16.18) 깍두기(9) 사과망고주스 *에너지/단백질/칼슘/철 631.0/25.4/177.1/3.8 | 왕소시지오므라이스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 유부장국(5.6) 4절단무지 스텔라스트떡볶이(2.5.6.16) 김말이(5.6.12.16.18) 배추김치(9) 썩썩딸기요구르트(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 661.7/20.0/210.5/6.6 | 찰보리밥 오징어뚝국(5.6.17) 깻잎순무침 한우소불고기(5.6.13.16) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 쿠키앤초코아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 585.4/28.9/229.0/3.9 | 혼합곡밥(5) 바지락순두부찌개(5.9.13.18) 건파래볶음(5.13) 춘천식닭갈비(2.5.6.13.15) 스노우감자가스(2.5.6) 배추김치(9) 골드키위배플리토(13) *에너지/단백질/칼슘/철 670.1/25.9/199.8/4.9 |
| 3/31 Mon | <div><div><div><p>예방법</p><p>"건강화와 함께 노로바이러스를 예방해요!"</p><p>손은 비누로 깨끗이 씻기</p></div><div><p>음식물은 익혀서 먹기</p></div><div><p>물은 끓여서 마시기</p></div></div><div><p>건강하고 행복한 학교급식</p></div></div> | | | |
| 통밀쌀밥(6) 동태매운탕(5.13) 훈제오리단호박찜&소스 (1.5.6.13) 오징어꼬시래기초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 수제후랑크페스츨리 (1.2.5.6.10.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 620.0/31.5/327.0/4.0 | | | | |



3월 학교급식 식단 안내



식수: 유기농보리차

◇ 남원용성초 학교급식 식재료 원산지 표시(29가지) 안내 ◇

- * 쌀: 국내산 친환경 쌀 * 콩: 국내산, 두부 콩: 국내산
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- * 축산물가공품: 국내산 * 수산물가공품: 국내산
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 주꾸미: 베트남산
- * 쇠고기: 국내산 한우 * 오징어채: 페루산
- * 갈치, 고등어, 아귀, 참조기, 오징어, 꽃게, 전복: 국내산
- * 다랑어: 원양산 / 가다랑어포: 수입산
- * 낙지: 중국산 * 명태/가공품: 러시아산
- * 양/염소 고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 부세 미사용

◇ 알레르기 정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내: <http://www.nwys.es.kr/> -> 식생활관 -> 게시판
- ◇ 위 식단은 학교 사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 매주 수요일은 음식물 쓰레기 감소를 위해 수다날(수요일은 다 먹는 날, 빈 그릇 운동 참여일)로 지정 운영합니다.
- ◇ 목요일(2주 1번)은 학생들의 건강과 지구를 위해 저탄소 밥상(육류 없는 날)을 지정 운영합니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통 음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 영양적으로 균형 있고, 맛있고 위생적인 음식으로 학생들의 건강을 위하여 최선을 다하고자 합니다.
- ◇ 학교 홈페이지 식생활관 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교급식 모니터 활동에 참여하실 분은 626-0413 영양상담실로 연락주시면 감사드리겠습니다.