



(제2024-12호)

"원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인"

# 3월 영양소식지

온빛중학교 식생활관 <http://onbit.ms.kr/> ☎ 214-8454

전주온빛중학교

업무담당 : 류효선

## ★ 2024년 학교 급식 운영 안내

1. 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 전체 **무상급식을 실시** 합니다.
2. 전라북도에서 **친환경쌀**, 친환경 농산물비를 지원받아 전북에서 생산되는 무농약쌀, 도내에서 생산되는 **친환경농산물**과 지역 우수가공품을 사용한 건강하고 질 높은 급식을 제공하고 있습니다.
3. 학교급식법령의 **영양관리기준을 준수**하여 균형 있는 식단을 제공하고 영양정보를 공개합니다. 표시사항으로 월간식단, 영양량, 식재료 원산지, 알레르기 정보, 식단 사진 및 다양한 영양정보를 학교 홈페이지에 공개합니다. 식단에 사용된 식재료 중 **알레르기 대표 유발 식품 19가지를 표기**하오니 알레르기의 진단이나 증상이 있는 학생은 해당 식품을 섭취하지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
4. 학생들의 건강한 급식을 위하여 교육부지침에 의거 **나트륨 저감화, 당류 저감화**를 실천합니다.
5. 철저한 식품검수 및 위생관리시스템(HACCP)으로 **위생적이고 안전한 급식을 운영**하는데 최선을 다하고 있습니다.
6. 화학조미료는 사용하지 않으며 다시마, 멸치 등의 천연 재료를 사용하고, 가공식품의 사용을 지양하고 제철식품을 최대한 활용하여 급식을 제공하고자 노력합니다.
7. 학교급식 식재료는 우수한 식재료를 학교급식 **전자조달 시스템**을 통하여 투명하게 공급받고 있습니다.

## ★ 수다날 - 수요일은 다 먹는날!

버려지는 음식물쓰레기를 줄여서 처리비용도 줄이고 환경도 지키며 모두가 실천하는 급식 운영



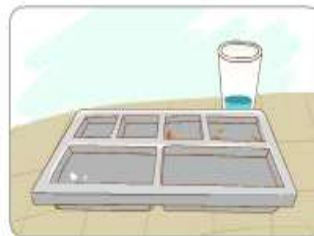
## ★ 학교에서 함께하는 급식 이야기



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양

## ★ 청소년 식생활 지침

알맞게! 제때에! 싱겁게!


즐겁게!

골고루!




3월 학교급식 식단안내

| 3/4    | 3/5   | 3/6  수다날   | 3/7    | 3/8   |
|---|--|---|---|--|
| 친환경기장밥<br>달곰탕(5.6.9.15)<br>청경채나물<br>오징어떡볶음(5.6.13.17)<br>짜먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(9)<br>웃담요구르트(2)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>756.1/26.8/163.2/2.4                | 친환경차조밥<br>북어채무국(1.5.6.9)<br>숙주미나리나물<br>돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.18)<br>소보로화오리감자(2.5.6)<br>총각김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>770.5/24.1/174.5/2.5                         | 비빔밥&고추장(5.6.10.13)<br>감자팽이된장국(5.6.9)<br>도토리묵무침(5.6)<br>통닭다리살스테이크S(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>깍두기(9)<br>시리얼수제요거트(2.5.6)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>730.6/29.9/158.6/3.5             | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>쇠고기미역국(5.6.9.16)<br>스틱떡갈비/바질S(5.6.10.15.16.18)<br>오븐돈까스&소스(1.5.6.10.12.13.18)<br>배추김치(9)<br>상추겉절이(9)<br>샤인머스켓음료(13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>775.5/24.6/130.8/3.6 | 친환경글로벌라밥<br>조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.15.16.18)<br>가지나물<br>오징어김치전(1.5.6)<br>쥬라기치킨너겟&머스터드S(1.2.5.6.15)<br>깍두기(9)<br>사과워터젤리<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>798.1/25.7/120.6/2.0            |
| 3/11   | 3/12    | 3/13  수다날  | 3/14   | 3/15    |
| 친환경혼합잡곡밥(5)<br>부대김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>닭고기감자볶음(5.6.13.15)<br>애호박볶음<br>수랴간고기말이(1.5.6.10.16)<br>총각김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>728.7/32.5/105.8/2.4                | 친환경흑미밥<br>냉이김치된장국(5.6.9)<br>간장불고기(5.6.9.10.13.18)<br>순대야채볶음(2.5.6.10.13.16)<br>배추김치(9)<br>사과치커리무침(9)<br>아이스슈(1.2.5.6)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>750.1/28.6/166.3/5.9 | 감자루볶음밥(5.6.13.18)<br>잔치국수/간장양념(5.6.9)<br>불어묵볶음(1.5.6)<br>통살닭꼬치&양념치킨S(2.5.6.12.13)<br>배추김치(9)<br>청포도랑사과랑<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>1,072.9/27.9/148.1/2.5                        | 친환경기장밥<br>계란유부국(1.5.6.9)<br>계란부추찜(1.2.5.6.8.9)<br>상추&쌈장(5.6.13)<br>돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18)<br>배추김치(9)<br>꿀떡<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>747.0/33.9/195.3/3.7                         | 친환경현미밥<br>감자옹심이국<br>콩나물거저채(1.5.6.8.13)<br>닭갈비(5.6.13.15)<br>갯잎전(1.5.6.10.15.16)<br>총각김치(9)<br>유산균음료(런)(2)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>823.9/19.1/91.0/2.5                      |
| 3/18   | 3/19    | 3/20  수다날  | 3/21   | 3/22    |
| 친환경혼합잡곡밥(5)<br>돈육순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18)<br>취나물볶음<br>닭살장국(1.5.6.13.15.16)<br>당면잡채(1.5.6.10.13)<br>배추김치(9)<br>파인애플조각(스틱)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>746.4/36.3/154.7/3.4 | 친환경흑미밥<br>맑은콩나물국(5.6.9)<br>시금치나물(5.6.13)<br>마늘종어묵볶음(1.5.6)<br>치킨치즈까스&머스터드S(1.2.5.6.15.18)<br>배추김치(9)<br>순수배즙(13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>791.4/29.2/298.7/1.9      | 김치치즈덮밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)<br>실파계란국(1)<br>떡볶이(1.5.6)<br>명엽채볶음(5.6.13)<br>짬뽕소룡포만두(1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18)<br>깍두기(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>908.5/26.4/220.1/2.1 | 친환경강황밥<br>참치김치찌개(5.6.9)<br>비엔나소시지계첩볶음(2.5.6.10.12.15.16)<br>돼지불고기(5.6.9.10.13.18)<br>애너타리버섯볶음<br>총각김치(9)<br>방울토마토(12)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>736.5/33.4/110.9/2.5              | 친환경수수밥<br>순살아귀탕(5)<br>연근곤약조림(5.6.13)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13)<br>햄강자채볶음(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치(9)<br>라임&레몬음료(13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>658.9/30.3/107.7/3.1                |
| 3/25   | 3/26    | 3/27  수다날  | 3/28   | 3/29    |
| 친환경수수밥<br>부대김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>올방개묵무침(5.6)<br>치즈닭갈비(2.5.6.13.15)<br>삼치데리야끼구이(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>바나나<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>793.7/30.5/183.6/2.8            | 친환경현미밥<br>감자들깨국(5.6.9)<br>오리훈제&머스터드S(1.2.5.6.13)<br>사과소스미트볼(1.2.5.6.10.15.16)<br>웃담요구르트(2)<br>갯잎&무쌈<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>765.1/26.1/112.5/3.1                   | 소세지카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>김치콩나물국(5.6.9)<br>알감자조림(5.6)<br>김של파무침(5.6)<br>깍두기(9)<br>구슬아이스크림(1.2.5)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>765.2/29.0/182.9/3.0                     | 친환경차조밥<br>미소된장국(5.6.7.9.13.18)<br>숙주미나리나물<br>안동식찜닭(5.6.13.15)<br>콰트로새우카츠&치폴레S(1.5.6.9)<br>배추김치(9)<br>시리얼수제요거트(2.5.6)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>786.1/26.8/226.2/3.5               | 친환경보리밥<br>북어채무국(1.5.6.9)<br>오이부추무침(5.6.13)<br>간장불고기(5.6.9.10.13.18)<br>콘크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>사과음료(13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>745.2/33.0/111.0/2.1 |

 **알레르기정보**

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 214-8454)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

 **식재료 원산지 및 영양량 표시 정보**

전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 \* 급식게시판