



(제2025-2호)

“원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인”

# 3월 영양소식지

전주온빛중학교

담 당 : 영양교사



## < 2025년 학교급식 운영 안내 >



1. 우리학교는 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현을 목적으로 전체 무상 급식을 실시합니다.
2. 전라북도와 전주시에서 **친환경쌀, 친환경농산물비**를 지원받아 무농약쌀, 친환경농산물 및 지역 우수가공품을 사용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다.  
(친환경쌀+친환경농산물:460원, 바이전주우수상품:40원 )

무료급식비			기 타 지원금	합계	비고
식품비	운영비	계			
3,440원	440원	3,880원	500원	4,380원	2024학년도 대비 70원 인상

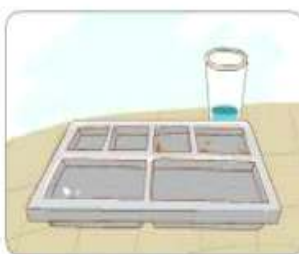
3. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.
4. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하고 영양정보를 공개합니다. 표시사항으로 월간식단, 영양량, 식재료 원산지, 알레르기 정보, 식단 사진 및 다양한 영양정보를 식생활관 게시판과 학교 홈페이지에 공개합니다. 식단에 사용된 식재료 중 알레르기 대표 유발 식품 24가지를 표기하오니 **알레르기의 진단이나 증상이 있는 학생은 해당 식품을 섭취하지 않도록** 각별한 주의를 부탁드립니다.
4. 학생들의 건강한 급식을 위하여 교육부지침에 의거 나트륨 저감화, 당류 저감화를 실천합니다.
5. 철저한 식품 검수 및 위생관리시스템(HACCP)으로 위생적이고 안전한 급식을 운영하는데 최선을 다하고 있습니다.
6. 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연 재료를 사용하여 맛을 내고, 계절에 맞는 전통 음식을 제공하고자 노력합니다.
7. 한우, 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.
8. ‘학부모 급식 모니터링제’를 운영하여 열린 급식을 운영하고 있습니다. 식품 검수, 검식과 배식 등 급식 전반에 대한 모니터로 신뢰받는 급식을 만들고 학생, 학부모와 소통하는 급식 운영을 하고자 하오니 학부모님들의 많은 관심 부탁드립니다.



바른 식생활 습관 형성



나눔과 배려, 공동체 의식 함양



건강, 환경의 중요성 인식



공공생활 구성원의 자질 함양

# 3월 학교급식 식단안내

3/3 	3/4 	3/5  수다날	3/6 	3/7 
	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18) 당면잡채(1.5.6.10.13) 들기름두부구이(5) <b>둘째포함★</b> 배추김치(9) 새학기초코케이크(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.4/31.9/101.2/3.5	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 두툼떡갈비/S(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 마카로니콘샬러드(1.5.6.13) 모구모구음료(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/30.5/99.3/3.6	친환경혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.15) 시금치나물 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.2/30.9/68.0/2.0	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육순두부찌개(1.5.6.10) 숙주미나리무침 닭갈비(5.6.13.15) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 크루키(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/31.1/100.2/3.1
3/10 	3/11 	3/12  수다날	3/13 	3/14 
소세지카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 청경채나물무침 매콤제육볶음(5.6.9.10.13.18) 콘크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.6/36.0/118.5/2.1	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 달래오이무침(5.6.13) 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16) 안동식짬뽕(5.6.13.15) 백김치(9) 100%사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/27.9/76.4/1.7	가츠동(1.2.5.6.7.10.13.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 냉이김치된장국(5.6.9) 열대과일샐러드/망고S(2.5.6.10.15.16) 통살닭꼬치&양념치킨S(5.6.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.2/32.7/237.3/4.9	친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.6.9) 연근간장조림(5.6) 매콤오리불고기(5.6.13) 싸먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.9/27.0/101.1/3.6	친환경혼합잡곡밥(5) 한우육개장(16) <b>둘째포함★</b> 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 애호박느타리버섯볶음 벗짬삼겹살훈제구이(10) 배추김치(9) 신호등송사탕(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/28.4/82.4/2.7
3/17 	3/18 	3/19  수다날	3/20 	3/21 
비빔밥&약고추장(5.6.10.16) 감자들깨국(5.6) <b>둘째포함★</b> 활짝핀떡갈비/S(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 쌀악과에그타르트(1.2.4.5.6.13) <b>둘째포함★</b> * 에너지/단백질/칼슘/철 717.3/32.9/152.3/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 새알만두국(1.5.6.10.15.16.18) 두부양념조림(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 간장떡갈비(5.6.9.13.15.18) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.0/33.6/83.8/3.3	친환경혼합잡곡밥(5) 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 양배추샐러드/키위S(1.2.5.6) 단무지(스틱) 한입꿔바로우&레몬탕수S(1.5.6.10) 배추김치(9) 쿨피스(자두/복숭아) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.5/17.5/76.6/6.9	친환경혼합잡곡밥(5) 빼앗은감자탕(5.6.9.10.16) <b>둘째포함★</b> 숙주미나리무침 매콤제육볶음(5.6.9.10.13.18) 통큰만두피자(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.9/38.9/197.2/4.3	친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 주꾸미버섯볶음(5.6.13) 누룽지치킨너겟/칠리S(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 시리얼수제요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.1/34.3/173.8/4.0
3/24 	3/25 	3/26  수다날	3/27 	3/28 
콩나물밥&간장양념장(5.6.13.16) 오징어무국(17) 떡볶이&치킨링(1.2.5.6.12.13.15.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 웃당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/33.9/162.2/2.2	친환경혼합잡곡밥(5) 얼큰순대국 <b>둘째포함★</b> (2.5.6.10.13.16) 돼지갈비감자찜(5.6.10.13.18) 시금치나물 배추김치(9) 새우튀김도피아를(2.5.6.10.12.13.18) 샤인머스켓음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.3/33.1/143.7/4.2	짜장면(2.5.6.9.10.13.16) 친환경쌀밥 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 목화송당수육&후르츠S(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 726.4/30.4/106.0/6.5	친환경혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.6.9.16) 오리훈제&머스터드S(1.2.5.6.13) 가지볶음 소떡소떡&소스(5.6.10.12.16) 알감자버터구이(2) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.1/28.7/66.4/1.7	친환경혼합잡곡밥(5) 부대김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 오이도라지무침(5.6.13) 닭감자볶음(5.6.15) 깍두기(9) 샤브레쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.5/28.6/78.3/2.2
3/31 				
햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 소고기무국(5.6.16) 애호박버섯볶음(5.6.13.18) 계란후라이(1.5) 소이허니순살치킨(2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.2/32.5/95.2/2.7	<div> <b>알레르기정보</b> 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.</div> <div> <b>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b> <div><div>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산</div><div>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</div><div>* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div></div><div><div>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산</div><div>* 쇠고기:국내산한우</div><div>* 낙지,주꾸미: 베트남산</div></div><div><div>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산</div><div>* 갈치:세네갈산</div><div>* 다랑어:수입산</div></div><div><div>* 축산물, 수산물 가공품 : 홈페이지 별도표시</div><div>* 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용</div></div><div>전주온빛중학교 홈페이지 (<a href="http://onbit.ms.kr/">http://onbit.ms.kr/</a>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 * 급식게시판</div></div>			