



제 2024-3호

# “참된 삶의 힘을 기르는” 팔 복 교 육 소 식

전주팔복초등학교

식생활관 : 211-4516

## 3월 영양소식 및 월간 식단

### ■ 학교급식 운영 안내

1> 2024학년도 전주팔복초등학교 학생 한명당 무상급식비는 총 4,100원(무상급식비 3,700원+소규모급식학교 지원비 400원)원입니다.

친환경농산물 지원금 350원(친환경쌀+친환경농산물)과 바이전주부식비 지원금 40원을 포함하여 1일 총 4,490원으로 급식이 운영됩니다.

2> 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 급식사진을 공개하고 있습니다.

3> 급식 조리시 화학조미료를 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 지양하며 계절에 맞는 식재료와 전통음식을 제공 합니다

4> 식재료는 국내산을 원칙으로 하되 수급이 어려운 재료인 경우에만 수입산을 사용하며, 식재료는 전자조달시스템을 이용하여 투명하고 안전하게 공급받고 있습니다.

5> 쇠고기(2024 학교급식 기본방향에 의거하여 육질등급 2등급 이상의 한우 및 육우사용),돼지고기,닭고기,달걀,오리고기(무항생제 닭고기,오리고기)와 그 가공품 등은 국내산을 원칙으로 사용합니다.

6> 여러가지 질환의 발생률을 예방하고자 교육부 지침에 의거 나트륨 저감화와 당류 저감화를 추진하고 있습니다.

가정에서도 많은 관심 가져주시기 바랍니다.

### 아침식사를 하지 않으면 어떻게 될까요?

- ▶ 뇌기능이 저하되요
- ▶ 집중력이 낮아지고 피로감을 많이 느껴요
- ▶ 위장이나 소화기관에 해로워요
- ▶ 영양불균형의 원인이 돼요
- ▶ 비만의 원인이 돼요



### ■ 학교급식 알레르기 표시제 알림

1> 학교급식은 다수의 인원을 대상으로 실시됨에 따라, 특별한 질병이 있거나 특별히 신경 써야 하는 학생에 대해서 개별식사를 제공하기에는 어려운 실정입니다. 따라서, 학부모님과 학생 본인이 급식 전 메뉴에 대한 재료를 확인하는 습관이 필요합니다.

2> 학교급식에서도 특정 식재료에 대한 알레르기가 있는 학생들을 파악하여 노력하겠습니다.

3> 학생들에게 제공되는 식단을 식생활관 및 학교 홈페이지에 공개하고 있습니다. 학교급식알레르기 표시제 운영과 관련한 몇가지 제품에 대한 표시가 이루어지고 있습니다. 간혹 누락되는 경우도 있을 수 있습니다. (예: 완제품의 경우 주요 재료가 아닌 양념류의 경우는 누락 가능) 그러므로 식품 알레르기가 있는 아동의 경우는 학부모님의 깊은 관심과 참여, 가정과 학생의 상호 협력이 가장 중요 합니다.

### ■ 식생활 지침

- 하나. 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자.
- 둘 . 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹자.
- 셋 . 매일 밖에서 운동하고, 균형있게 먹자.
- 넷 . 아침을 꼭 먹자.
- 다섯. 간식은 영양소가 풍부한 식품으로 먹자.
- 여섯. 음식을 낭비하지 말자.
- 일곱. 식사예절을 지켜자.

### ■ 학교급식 모니터링 운영 안내

- ▶ 학교급식 모니터링 참여를 희망하는 학부모님께서는 2024.3.15.(금) 까지 식생활관(211-4516) 또는 교무실(211-2774)로 연락주시면 됩니다.
- ▶ 구성 : 학교급식소위원회 위원 및 희망하시는 학부모
- ▶ 역할 : 식재료 검수 및 조리과정 모니터
- ▶ 기간 : 2024년 4월~2025년 2월까지(매월 1회)
- ▶ 시간 : 아침 8시00분~13:00까지



### 3월 학교급식 식단 안내



#### ★ 춘곤증을 극복하는 방법

- 제철식품을 먹고 규칙적인 운동을 하며 충분한 수면을 취합니다.



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

- 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산

- 쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산, 돼지고기/가공품: 국내산/국내산
- 닭고기/가공품: 국내산/국내산, 오리고기/가공품: 국내산/국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산, 콩(두부류,콩국수,콩비지)/가공품: 국내산/국내산
- 수산물류(국내산): 오징어,고등어,갈치,꽃게,가리비,전복,참조기
- 수산물류(수입산): 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,낙지,명태,다랑어,방어,부세
- 수산물류(국산 또는 수입산): 마꾸라지,꾸꾸미,아귀,우렁개 (사정물가 및 유통량에 따라 국산 또는 수입산 가능)

3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
친환경쌀아미노쌀밥 참치김치두부찌개 (5.9) 가지무침 (5.6) 당면잡채 (목이버섯) (1.5.6.10.13) 오리불고기(5.6.13) 백김치(9)	친환경쌀강황쌀밥 황태콩나물국(5.9) 돈육고추장조림(가래 떡포함)(5.6.10.13) 숙갓두부무침(5) 배추김치(9) 바나나	자장덮밥 (1.5.6.10.13) 시금치된장국(5.6.9) 심쿵하트단무지(천연색소) 돈육강정(표고버섯포함) (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 말기	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 닭고기무국(1.9.15) 콩나물무침(5) 볶은김치(4.9.13) 옥수수참치김치전 (1.2.5.6.9.13) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13.)	친환경쌀발아현미밥 오징어우국 (5.9.13.17) 돈육안심메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 국물떡볶이+군만두 (1.5.6.10.13.18)
에너지/단백질/칼슘/철 665.5/26.6/231.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 665.5/26.6/231.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 637.1/31.3/230.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 729.2/38.3/201.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 687.3/36.7/227.5/4.1
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
친환경쌀아미노쌀밥 돈육콩비지찌개 (5.6.9.10) 건도토리묵상추무침 (5.6.13) 볶은김치(4.9.13) 오이감장파(=소고이오 이표고볶음)(5.6.16) 양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15)	친환경쌀혼합잡곡밥(5) 숙된장국(5.6.9) 저나트륨멸치 감말랭이 볶음(5.13) 닭정육고구마볶음 (4.5.6.13.15) 배추김치(9) 콘치즈모닝빵구이(만들) (1.2.5.6.13)	친환경쌀찰현미밥 잔치국수(숙주)(1.5.6.9) 참나물들깨무침 비엔나소시지고추장볶음 (2.5.6.10.13.15) 말기마들렌도우넛(만들) (1.2.5.6.13) 배추김치(9)	친환경쌀파쇄콩밥(5) 한우소고기아육된장국 (5.6.9.16) 찐만두(야채) (1.5.6.10) 돼지고기파프리카볶음 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 오이고추장무침 (5.6.13)	친환경쌀파쇄콩밥(5) 한우사골국(당면포함) (1.9.13.16) 두부양념지짐(5.6) 세발나물무침 배추김치(9) 바나나
에너지/단백질/칼슘/철 608.5/36.9/190.0/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 589.5/28.5/261.3/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 739.1/26.3/198.9/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 554.5/31.4/223.5/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 527.1/21.0/186.8/4.7
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
친환경쌀혼합잡곡밥(5) 닭고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.15.) 근대된장무침(5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 상추+양념쌈장 (5.6.13)	친환경쌀클로렐라쌀밥 두부호박된장찌개 (우렁살포함)(5.6) 닭정육순대볶음 (2.5.6.10.13.15) 배추김치(9) 오이고추된장무침 한국야쿠르트(2)	카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13) 무시래기된장국 (5.6.9) 볶은김치(4.9.13) 토스트(만둣.계란.햄.야채) (1.2.4.5.6.10.12.13) 비타민나물겉절이(13)	친환경쌀찰현미밥 돈육콩비지찌개 (5.6.9.10) 저나트륨멸치볶음(5.13) 가자미순살양념구이 (2.5.6.12.13) 열갈이배추겉절이(13) 절편과조청(13)	친환경쌀강황쌀밥 얼큰한소고기무국 (5.9.13.16) 마른오징어채도라지볶 음(5.13.17) 연두부계란찜(1.5.9) 당면잡채(5.6.10.13) 배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 619.3/34.8/185.3/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 596.9/26.9/217.6/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 870.3/27.3/258.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 900.0/29.3/298.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 477.5/27.0/212.0/4.7
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
친환경쌀발아현미밥 순두부청국장(5.9) 훈제오리찜(머스터드سس +쌈우+부추찜)(1.5.6.13) 청포묵김무침(5.6.13) 배추김치(9) 음료수(한라봉맛)(13)	친환경쌀클로렐라쌀밥 오징어우국(5.9.13.17) 감자채행볶음 (1.2.5.6.10) 돼지고기수육(상추.오이. 쌈장)(5.6.10.13) 배추김치(9) 한국야쿠르트(2)	곤드레나물밥+깨소금 양념단장(5.6.13) 달걀파국(1.9) 닭정육김치볶음 (5.6.9.13.15) 스팸구이 (1.2.5.6.10.13) 청경채겉절이(13)	친환경쌀찰현미밥 한우소고기조랭이떡국 (1.5.16) 파프리카미역줄기볶음(5) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 김부각(5.6) 오이깍두기(13)	친환경쌀참기장밥 황태들깨미역국 (5.6.9) 브로콜리 달걀찜(1) 숙갓두부무침(5) 오리불고기(쌈우)(5.6.13) 배추김치(9)
에너지/단백질/칼슘/철 692.9/31.2/191.2/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 679.2/45.9/208.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 724.9/34.6/298.9/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 683.7/26.2/178.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 618.2/28.0/232.5/3.8

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.