

3월 영양소식 및 월간 식단

■ 학교급식 운영 안내

1. 우리학교 2025년 급식비(5,400원)는 아래와 같습니다.
학생무상급식비 5,010원(식품비 4,270원, 운영비 740원)
친환경농산물 350원, 부식비 40원 입니다.
2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



1. 쌀 : 전북도내산 친환경 유기농쌀과 친환경 잡곡을 포함한 혼식
2. 농산물 : 국내산 사용원칙, 전복산 친환경농산물 사용, 수급이 어렵거나 고단가는 수입 사용
3. 양념류 : 국산사용 원칙(국내산 제공이 어려울 때 수입산 사용 가능)
4. 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란 1등급
5. 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
6. 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 건새우, 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

1. 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
2. 바른 식습관형성을 위해 매일 채소류, 나물반찬 주 4회 이상, 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 주 2회 이하 제공
3. 칼슘*철분과 비타민류가 풍부한 식재료 사용
4. 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도(염도계측정) 0.5%~0.6%(국), 0.5~0.7%(찌개) 유지
5. 조리방법을 통해 당류 줄이기 실천
6. 1주 1회 [수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)
수다날:무조건 다 먹는 날 보다는 '지구환경을 생각하면서 가급적 남기지 않기위해 노력하는 날'정도의 의미
7. 급식에 대한 의견수렴 및 반영(설문조사 연1회 이상 실시)

■ 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. **(특정 식재료에 대한 알레르기가 있는 학생은 담임선생님께 꼭 알려주시기 바랍니다)**

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.

■ 음식물쓰레기줄이기



하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

3월 학교급식 식단 안내

<div>3/3 Mon (대체휴일)</div> <div></div>	<div>3/4 Tue</div> <div>친환경쌀아미노쌀밥 냉이김치된장국(5.6.9) 한우쇠고기장조림 (5.6.13.16) 우영어묵고추장볶음 (1.5.6.12) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 640.0/23.9/199.2/4.1</div>	<div>3/5 Wed 수다날</div> <div>친환경쌀발아현미밥 한우쇠고기무국(5.9.16) 순살고등어무조림(5.6.7) 콩나물볶음(5.6) 계란말이(계맛살)(1.5.6.8) 열갈이배추겉절이(13) *에너지/단백질/칼슘/철 638.8/27.9/254.1/4.1</div>	<div>3/6 Thu</div> <div>친환경쌀강황쌀밥(김자반)(5) 한우쇠고기청국장 (5.9.16) 시금치무침 양념치킨(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 654.5/34.2/213.6/5.2</div>	<div>3/7 Fri</div> <div>친환경쌀혼합잡곡밥(5) 참치고추장찌개(5.6.9) 편육굴소스조림(부추무침) (5.6.10.12.13.18) 깻잎찜(13) 배추김치(9) 한국야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 620.5/43.7/220.6/3.1</div>																																																				
<div>3/10 Mon</div> <div>친환경쌀찰현미밥 한우쇠고기떡(1.5.9.16) 세발나물무침(5.6.13) 오이표고버섯볶음(5.6) 닭봉구이(간장맛소스) (5.6.13.15.) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 638.8/34.3/203.5/3.4</div>	<div>3/11 Tue</div> <div>친환경쌀클로렐라쌀밥 어묵국(니모어묵)(1.5.6) 냉이된장무침(5.6) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13) 깍두기(9)/샤인머스켓 벨라요플레인포션치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 694.6/41.9/517.3/3.8</div>	<div>3/12 Wed 수다날</div> <div>친환경쌀찰기장옥수수밥 우동국(1.5.6.18) 저나트륨멸치볶음(5.13) 통삼겹살된장소스구이 (상추쌈장)(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 679.4/24.1/253.9/3.0</div>	<div>3/13 Thu</div> <div>친환경쌀찰보리밥 콩나물국(5) 썩갠두부무침(5) 훈제오리채소볶음(머스터드소스무쌈부침)(1.5.6.13) 오징어김치(1.5.6.9.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 651.0/25.7/174.9/2.9</div>	<div>3/14 Fri</div> <div>친환경쌀혼합잡곡밥(5) 황태들깨미역국(5.6.9) 숙주맛살무침(5.8) 찐두부*볶은김치(5.9.13) 된장마요네즈고등어구이 (1.2.5.6.7) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 641.9/23.5/250.9/3.3</div>																																																				
<div>3/17 Mon</div> <div>친환경쌀귀리쌀밥 콩가루썩된장국(5.6.9) 닭정육김치볶(5.6.9.13.15) 김부각(5.6) 배추김치(9) 과일요거트샐러드(포도딸기그레놀라)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 668.3/25.9/231.4/4.2</div>	<div>3/18 Tue</div> <div>친환경쌀찰현미옥수수밥 한우쇠고기무국(5.9.16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 봄동달래겉절이(13) 국물떡볶이(오징어튀김) (1.5.6.13.17) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 680.7/31.5/261.5/7.3</div>	<div>3/19 Wed 수다날</div> <div>친환경쌀발아현미밥 콩나물김치국(5.9) 맥적(달래무침) (5.6.10.13) 가자미순살구이 (크리미어니스)(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 한라봉(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 683.2/34.0/192.8/3.1</div>	<div>3/20 Thu</div> <div>친환경쌀혼합잡곡밥(5) 오리고기들깨탕(9.13) 콩나물당면무침(5.6) 볶은김치(4.9.13) 채소스틱(오이,파프리카)(5.6.13) 망고딸기타르트(생크림) (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 648.3/21.8/243.9/4.4</div>	<div>3/21 Fri</div> <div>친환경쌀파쇄콩밥(5) 참치김치두부찌개(5.9) 스투(닭고기+구운식빵) (1.2.5.6.12.13.15) 곤드레나물볶음(4.5.6) 배추김치(9) 망고아이스바 *에너지/단백질/칼슘/철 649.2/34.1/285.9/3.5</div>																																																				
<div>3/24 Mon</div> <div>친환경쌀찰보리밥 등뼈탕(고사리)(5.6.10.13) 상추무침(5.6.13) 고등어소살참쌀구이 (2.5.6.7.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 697.4/36.4/166.6/3.6</div>	<div>3/25 Tue</div> <div>친환경쌀찰현미밥 아욱들깨된장국(5.6.9) 영양닭국(닭다리)(15) 머위잎된장무침(5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 655.9/41.0/312.7/3.9</div>	<div>3/26 Wed 수다날</div> <div>비빔밥(상추)(5.6.13.16) 달걀파국(팽이버섯)(1.9) 돈까스(만둣)(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 비타민즈(음료)(어린이) 기호식품품질인증제품(13) 새콤달콤채소피클 *에너지/단백질/칼슘/철 712.3/34.5/192.4/3.5</div>	<div>3/27 Thu</div> <div>친환경쌀클로렐라쌀밥 팔복한우갈비탕(당면)(1.16) 저나트륨멸치감말랭이볶음(5.13) 통조림콩치김치조림 (5.6.9) 배추김치(9) 완전력키케역(초코픽)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 687.6/29.9/179.8/6.3</div>	<div>3/28 Fri</div> <div>친환경쌀율무잡곡밥 닭고기육개장(1.13.15) 대패삼겹살볶음 (상추.쌈장)(5.6.10.13) 파프리카미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 690.5/29.2/195.0/4.0</div>																																																				
<div>3/31 Mon</div>	영양소식 및 원산지 정보 안내 www.palbok.es.kr -> 학교소식 -> 식생활관																																																							
<div>친환경쌀찰기장밥 순두부김치국(5.8.9) 양배추찜과쌈장(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀모닝빵:로컬푸드 (딸기찜)(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 606.6/21.9/214.4/3.1</div>	<table><tr><th colspan="8">식재료 원산지 표시 (사용하는 식재료만 표시)</th></tr><tr><td>쌀(밥,죽,누룽지) 현미,참쌀,찰쌀</td><td>국내산 국내산</td><td>소고기(종류)/ 가공품</td><td>국내산(한우)/ 호주,뉴질랜드</td><td>꽃게/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>가리비,우렁쉥이,전복 방어,부세/가공품</td><td>국내산/국내산</td></tr><tr><td>김치류/배추,고춧가루</td><td>국내산/국내산</td><td>돼지고기/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>고등어/가공품</td><td>국내산/사용안함</td><td>미꾸라지/가공품</td><td>국내/사용안함</td></tr><tr><td>오징어/가공품</td><td>국내산/페루</td><td>오리고기/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>명태/가공품</td><td>러시아/러시아</td><td>낙지/가공품</td><td>국내산/사용안함</td></tr><tr><td>다랑어/가공품</td><td>원양/원양</td><td>닭고기/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>참조기/가공품</td><td>국내산/외국</td><td>주꾸미/가공품</td><td>국내산/사용안함</td></tr><tr><td>아귀/가공품</td><td>국내산/국내산</td><td>두부(콩)</td><td>국내산</td><td>뱅장어/가공품</td><td>국내산/사용안함</td><td>갈치/가공품</td><td>국내산/사용안함</td></tr></table>								식재료 원산지 표시 (사용하는 식재료만 표시)								쌀(밥,죽,누룽지) 현미,참쌀,찰쌀	국내산 국내산	소고기(종류)/ 가공품	국내산(한우)/ 호주,뉴질랜드	꽃게/가공품	국내산/국내산	가리비,우렁쉥이,전복 방어,부세/가공품	국내산/국내산	김치류/배추,고춧가루	국내산/국내산	돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/사용안함	미꾸라지/가공품	국내/사용안함	오징어/가공품	국내산/페루	오리고기/가공품	국내산/국내산	명태/가공품	러시아/러시아	낙지/가공품	국내산/사용안함	다랑어/가공품	원양/원양	닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기/가공품	국내산/외국	주꾸미/가공품	국내산/사용안함	아귀/가공품	국내산/국내산	두부(콩)	국내산	뱅장어/가공품	국내산/사용안함	갈치/가공품	국내산/사용안함
식재료 원산지 표시 (사용하는 식재료만 표시)																																																								
쌀(밥,죽,누룽지) 현미,참쌀,찰쌀	국내산 국내산	소고기(종류)/ 가공품	국내산(한우)/ 호주,뉴질랜드	꽃게/가공품	국내산/국내산	가리비,우렁쉥이,전복 방어,부세/가공품	국내산/국내산																																																	
김치류/배추,고춧가루	국내산/국내산	돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/사용안함	미꾸라지/가공품	국내/사용안함																																																	
오징어/가공품	국내산/페루	오리고기/가공품	국내산/국내산	명태/가공품	러시아/러시아	낙지/가공품	국내산/사용안함																																																	
다랑어/가공품	원양/원양	닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기/가공품	국내산/외국	주꾸미/가공품	국내산/사용안함																																																	
아귀/가공품	국내산/국내산	두부(콩)	국내산	뱅장어/가공품	국내산/사용안함	갈치/가공품	국내산/사용안함																																																	

* 알레르기 정보(참고: 아황산염 - 식품의 갈변과 유해 세균 번식을 막는 식품 첨가물)

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 점심시간전에 담임선생님께 꼭 알려주시기 바랍니다.