

## 2023년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 3,610원(식품비 3,180원, 운영비 430원) 초등학교 3,800원(식품비 3,350원, 운영비 450원)**이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 바이오전주지원금 1식 40원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

### [학교 급식용 식재료]

① 쌀 : 국내산 친환경

쌀과 친환경 현미 15~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경농산물 30% 이상 사용**

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 전혀 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

### [식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

▷ 저탄소 밥상의 날 운영!

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**  
**건강한 삶을 살 수 있습니다**”

## [학교에서의 급식예절]

### <급식 먹기 전>



### <급식 먹을 때>



### <급식 먹고 나서>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
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 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

### ◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 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 예의바르게

- 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 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



## 3월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</p> <p>다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼 지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호 두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯</p>	<p>3/2 <b>Thu</b></p> <p>친환경발아찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 몽글몽글달걀찜(1.) 시금치무침(5.6.18.) 돼지불고기(5.6.10.12.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 610/35/129/5.1</p>	<p>3/3 <b>Fri</b></p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 두부된장찌개(5.6.13.18.) 닭고기김치감자조림(5.6.8.9.10.13.15.18.) 어묵야채볶음(1.5.6.13.16.18.) 파래자반(5.13.) 보쌈김치(9.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/19.5/79.4/2.6</p>
<p>3/6 <b>Mon</b> 생일 밥상</p> <p>친환경귀리밥 저염식누룽지(5.6.13.) 새우무나물(9.13.) 오리불고기(5.6.13.18.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/28.5/83.1/3.6</p>	<p>3/7 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰기장밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 가자미버터구이(2.5.6.13.) 잔멸치두부조림(5.6.) 친환경콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 굴바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/29.3/248.2/4.3</p>	<p>3/8 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경영양잡곡밥(5.) 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16.) 돈육대파오븐구이(1.5.6.10.13.18.) 간장무채장아찌 배추김치(9.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/33.9/129.6/3.3</p>	<p>3/9 <b>Thu</b></p> <p>친환경검정쌀밥 육개장 삼치데리야끼소스구이 사과양배추무침 보쌈김치 고기만두 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 600/27.1/233.8/4.2</p>	<p>3/10 <b>Fri</b></p> <p>친환경홍국쌀밥 (6.) 유부장국(5.6.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 애호박버섯볶음(1.5.6.13.16.) 보쌈김치(9.) 요구르트 초코칩트위스트 * 에너지/단백질/칼슘/철 610/42.8/147.8/3.6</p>
<p>3/13 <b>Mon</b> 저탄소 밥상</p> <p>친환경발아찰현미밥 팽이버섯장국(5.6.) 닭고간장조림(2.4.5.6.12.13.15.18.) 열갈이무침(5.6.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 배(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/30.7/301.6/3.8</p>	<p>3/14 <b>Tue</b></p> <p>친환경검정쌀밥 꽃게찌개 돼지고기김치두루치기 미나리숙주무침(5.6.) 알타리김치 스트로베리다쿠아즈 바나나 양념류(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/34.4/145.6/3</p>	<p>3/15 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>짜장밥(1.5.6.10.) 달걀실파국(1.5.6.) 단무지무침 탕수육,과일소스(1.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 요거타임사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 610/27.1/220.2/3.7</p>	<p>3/16 <b>Thu</b></p> <p>친환경귀리밥 북어미역국(5.6.13.18.) 연두부,양념장(5.6.9.13.18.) 오이사과초무침(5.6.13.) 불고기낙지볶음(5.8.10.) 보쌈김치(9.13.) 초코찰보리케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/28/155.2/3.7</p>	<p>3/17 <b>Fri</b></p> <p>친환경잡곡밥(5.) 떡만두국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 양파부추초절이(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 레몬워터젤리(1.2.5.11.13.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/31.7/55.6/2.7</p>
<p>3/20 <b>Mon</b></p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 대구맑은국(5.9.13.18.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 8.발사믹야채샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 느타리버섯볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 스위트콘치즈구이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 0/32.5/303.7/3.1</p>	<p>3/21 <b>Tue</b></p> <p>친환경발아찰현미밥 사골우거지탕(5.6.13.16.) 깨순나물무침(5.6.) 야채쫄면무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(1.2.5.12.) 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 0/18.5/172.1/3.3</p>	<p>3/22 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.18.) 사누끼우동(1.5.6.9.13.16.18.) 오이초무침(13.) 배추김치(9.) 바나나 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 0/29.1/223.3/2.6</p>	<p>3/23 <b>Thu</b> 저탄소 밥상</p> <p>친환경홍국쌀밥 소고기무국(5.6.16.) 골뱅이무침(5.6.13.17.18.) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 보쌈김치(9.13.) 딸기 우리쌀달콤가래떡(1.2.4.5.6.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 0/31.7/170.5/6.9</p>	<p>3/24 <b>Fri</b></p> <p>친환경영양잡곡밥 시래기된장국 맛있는계란장(1.5.6.13.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 연양식불고기 보쌈김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 0/31.7/313.2/4.9</p>
<p>3/27 <b>Mon</b></p> <p>친환경귀리밥 전주식콩나물국(5.9.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 김파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 왕새우미니핫도그(1.2.5.6.9.12.13.) 학교로간사인머스켓(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/16.3/105/3.3</p>	<p>3/28 <b>Tue</b></p> <p>친환경발아찰현미밥 쇠고기된장찌개(5.6.16.) 오이고추된장무침(1.2.5.6.13.14.18.) 눈꽃치즈더블스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 땅콩베리주스(2.13.) 사과양배추샐러드(1.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 61023.6/128.1/3.2</p>	<p>3/29 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>해물필라프(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 냉이된장국(5.6.9.13.18.) 친환경콩나물무침(5.) 애호박새우젓볶음(5.9.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/28.2/154.4/7.4</p>	<p>3/30 <b>Thu</b></p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 잔치국수(1.5.6.13.18.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 군고구마 시금치무침(5.6.18.) 배추김치(9.) 사과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/26.5/98.2/3.2</p>	<p>3/31 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18.) 오징어,브로콜리 숙회(5.6.13.17.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.17.) 스윗알리오로븐치킨(1.2.5.6.13.15.16.18.) 봄동겉절이(13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 610/38/115.4/3</p>

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> ->알림방->식생활실 ->식생활게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

