

【3월간 식단】

월요일	화요일	수요일 (수다날)	목요일	금요일
★ 식단과 원산지는 상황에 따라 변경될 수 있습니다. ★ 식품 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱패류(전복, 굴 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시. 해당 식품에 특이 증상이 있는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상이 있는 학생은 급식 섭취 시 각별한 주의를 당부드립니다.		1.삼일절	2 [중식] 잡곡밥(5.) 소고기무국(16.) 야채찜닭(5.6.13.15.18.) 골뱅이야채초무침(5.6.13.18.) 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.18.) *마카롱(신나는 새학기)(1.2.6.)	3 [중식] 잡곡밥(5.) 단배추된장국(5.6.9.13.18.) 두부조림(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 달래오이초무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.18.) 오렌지
6 [중식] 잡곡밥(5.) 옹심이들깨국(9.13.) 진미채무침(간장)(1.5.6.13.17.18.) 양배추찜(5.6.13.18.) 오리주물럭(5.6.13.18.) *배추김치(9.13.18.) *갈릭파이(1.2.5.6.)	7 [중식] 잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.) 닭감자조림(5.6.13.15.18.) 콩나물무침(5.) *타코야끼(1.5.6.13.17.) 순살가자미구이(2.5.6.12.) *배추김치(9.13.18.)	8 [중식] 콩나물비빔밥&달래장(5.6.13.16.18.) 황태무국(1.9.13.) 부추맛살초무침(1.5.6.8.13.) 무장아찌(5.13.) *청파래생선가스(1.5.6.13.) *배추김치(9.13.18.) *사과쥬스	9 [중식] 잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(2.6.10.13.) 방풍나물무침(5.6.18.) 굴소스우동볶음(5.6.12.13.17.18.) 한우불고기(5.6.13.16.18.) 콜라비생채(9.13.) 딸기	10 [중식] 잡곡밥(5.) 대구찌개(9.13.) 시금치나물 양상추샐러드(요거트애플)(1.2.5.6.12.13.18.) 숙주나물불고기(5.6.10.13.18.) 달걀말이(1.5.) *배추김치(9.13.18.) *모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13.)
13 [중식] 잡곡밥(5.) 콩나물김치국(5.9.13.17.18.) 도토리묵참나물무침(5.6.13.18.) 오리훈제유자소스무침(5.6.13.18.) 자반고등어구이(2.5.6.7.13.18.) *배추김치(9.13.18.) *감귤쥬스(5.13.)	14 [중식] 잡곡밥(5.) 새알심떡만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 닭고구마조림(5.6.13.15.) 새빨나물초무침(5.6.13.) 어묵볶음(1.5.6.13.18.) *배추김치(9.13.18.) *푸딩(샤인머스켓)	15 [중식] 짜장밥(2.5.6.10.13.) 달걀파국(1.9.13.) 단무지무침 사과오이무침(5.6.13.) *탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) *배추김치(9.13.18.) 찜만두(1.5.6.10.13.16.18.)	16 [중식] 잡곡밥(5.) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) *배추김치(9.13.18.) 오렌지	17 [중식] 잡곡밥(5.) 모듬어묵국(1.5.6.9.13.16.) 감자채볶음(5.) 돈육불고기&상추쌈(5.6.10.18.) 용가리치킨너겟(1.2.5.6.13.15.) *배추김치(9.13.18.)
20 [중식] 잡곡밥(5.) 오징어무국(9.13.17.) 돈등심볶림(5.6.10.11.12.13.16.18.) 브로콜리파프리카초화(5.6.13.) 배추숙주무침(5.6.) *배추김치(9.13.18.) 짜먹는요구르트(2.)	21 [중식] 잡곡밥(5.) 빠다귀탕(5.6.10.13.) *꽂지김치조림(5.6.9.13.18.) 연근들깨무침(1.5.6.13.18.) 스파게티(1.2.5.6.9.12.13.18.) 잡채감말이(1.5.6.16.18.) *김구이 *배추김치(9.13.18.)	22 [중식] 주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 물국수(주식)(5.6.9.13.18.) *치킨멘치카츠(1.2.5.6.12.13.15.16.) *배추김치(9.13.18.) 요구르트(80ml)(2.) 과일샐러드(딸기)(1.2.5.11.13.)	23 [중식] 잡곡밥(5.) 숙된장국(5.6.9.13.18.) 숙주나물 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 포크커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.18.) 골드파인애플	24 [중식] 잡곡밥(5.) 소고기미역국(16.) 묵은지닭조림(5.6.9.13.15.18.) 멸치볶음(5.13.) 애호박느타리볶음(5.6.9.13.18.) *배추김치(9.13.18.) *플레인요거트/시리얼(2.5.6.)
27 [중식] 잡곡밥(5.) 동태찌개(9.13.) 건파래볶음(5.13.) 취나물무침 *치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *배추김치(9.13.18.) *망고쥬스(13.)	28 [중식] 잡곡밥(5.) 한우갈비탕(16.) 참나물겉절이(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 김부각튀김(5.) 순살가자미구이(2.5.6.12.) *배추김치(9.13.18.)	29 [중식] 카레덮밥(2.5.6.10.13.16.18.) 건새우미역국(9.13.) 무장아찌(5.13.) 양상추흑임자샐러드(1.2.5.6.12.13.18.) 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.) *배추김치(9.13.18.) 쥬시쿨(복숭아맛)(11.13.)	30 [중식] 잡곡밥(5.) 들깨수제비(5.6.9.13.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 머위순된장무침(5.6.18.) 콩나물불고기(5.6.10.13.) *오징어렁구이(1.2.5.6.17.) *배추김치(9.13.18.)	31 [중식] 잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 돈육떡갈비찜(5.6.10.13.18.) 순두부달걀찜(1.5.6.) 콩나물무침(5.) *배추김치(9.13.18.) 바나나



2023년 학교급식운영 안내

- 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **초등학교 4,200원(식품비 3,710원, 운영비 490원), 유치원 4,000원(식품비 3,540원, 운영비 460원)** 이 지원됩니다.
(친환경농산물지원금 초-350원, 중-460원
남원 유정란지원금 40원, 교직원 급식비5,400원)
- 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]

- 쌀**: 국내산 친환경 쌀과 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식
- 농산물**: 국내산 사용원칙, **친환경농산물 30%이상 사용**
- 육류**: 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)
- 수산물**: 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 외국산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용
- 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 개발 적용
- 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
- 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도**
건강한 삶을 살 수 있습니다”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



- 손을 깨끗이 씻기
- 질서 지키기
- 식판을 양손으로 바르게 들고 배식을 받아 자리로 이동하기
- 식사하기 전 감사 인사하기

<급식 먹을 때>



- 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
- 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
- 정해진 시간 안에 식사 하기
- 남은 음식은 국그릇에 모아 퇴식구에 버리기

<급식 먹고 나서>



- 자기 주변에 정리하기
- 튀지 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 한 시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로서는 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]