



2025년 학교급식운영 안내

1. 상하초등학교 급식비 안내

구 분		2025학년도		
농어촌급 식 지 원 비	유*초등구분	유치원	초등	중등
	식 품 비	3,610	4,270	5,030
	운 영 비	580	740	800
	친환경농산물 지원	340	350	460
소 계		4,530	5,360	6,290

2. 본교는 유기농 친환경쌀을 사용하고 있습니다.

3. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여

영양소가 골고루 함유된 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.

4. 철저한 식품 검수 및 위생관리시스템으로 위생적이고 믿을 수 있는 급식을 운영하고 있습니다.

5. 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 지양 및 전통음식을 적극적으로 반영하고 계절에 맞는 음식을 제공하려고 노력합니다.

6. 한우(2등급 이상), 돼지고기(국내산 2등급 이상), 닭고기(국내산 1등급), 오리고기는 국내산을 원칙으로 사용합니다.

학교급식 운영과정



식단 구성 및 급식 운영의 원칙

1. 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용
2. 칼슘과 비타민c가 풍부한 식재료 사용
3. 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.6~0.7% 유지
4. 주 1회 수.다.날 운영(수요일은 다 먹는 날)
5. 학생 의견수렴 및 반영(학교급식 만족도 조사 실시 및 식생활관 내 급식소리함 운영)
6. 저탄소급식의 날(그린데이)
육고기를 제외한 식품으로 식단을 구성하여 탄소저감화 실천하고 더불어 사는 삶을 교육

나트륨 줄이기 실천

1. 나트륨 목표 섭취량

: 세계보건기구(WHO)와 우리나라에서 성인의 1일 나트륨 섭취권고량을 나트륨 2,000mg으로 정하였으며, 소금 5g 정도입니다.

2. 나트륨 줄이는 한식 조리법

1. 신선한 식재료 사용하기



2. 모든 음식에는 기본적으로 육수 활용하기



출처: 식품안전나라

배움과 소풍으로 성장하는 행복한 학교 상아초 식단 계획표 (2025년 3월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.															
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미	우렁
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 미역, 김, 멸치 : 국내산 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
	3/4	3/5	3/6	3/7
	현미밥 쇠고기미역국 (16) 삼치무조림 (5.6.13) 시금치나물 잡채 (5.10) 배추김치 (9) 딸기 열량: 700.4Kcal /단백질:20.9g	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 쏙냉이국 골뱅이무침 (5.6.13) 단무지무침 닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) 배추김치 (9) 열량: 746.6Kcal /단백질:39.8g	보리밥 우동국 (1.5.6.9.13) 달래오이무침 (5.6.13) 돈까스 (1.2.5.6.10.11.12.16) 총각김치 (9) 양상추샐러드 (1.2.5.6.12) 오렌지 열량: 767.0Kcal /단백질:32.2g	귀리밥 감자탕 (10.13) 오징어초무침 (5.6.13.17) 뮤즐리멸치볶음 (5.6) 계란말이 (1.5) 배추김치 (9) 갈릭파이 (1.2.5.6) 열량: 748.3Kcal /단백질:40.9g
3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
흑미밥 돈육김치찌개 (5.10) 진미채조림 (17) 미나리숙주무침 감자채튀김 (5.6.12) 수제햄박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치 (9) 열량: 764.0Kcal /단백질:35.6g	보리밥 육개장 (16) 두릅나물무침 건파래볶음 통살새우까스&타르소스 (1.5.6.9.13) 총각김치 (9) 파인애플 열량: 688.5 Kcal /단백질:27.1g	어린이채소비빔밥/약고추장 (5.6.13.16) 배추된장국 (5.6) 청포묵무침 달걀후라이 (1.5) 무생채 (13) 사과주스 (13) 열량: 695.8Kcal /단백질:21.4g	현미밥 쏙국 (5.9) 닭찜 (5.6.15) 연두부양념장 (5.6) 야채전 (1.5.6.17) 배추김치 (9) 수제요구르트 (2) 열량: 762.1Kcal /단백질:37.8g	차조밥 잔치국수 (1.6) 돼지갈비찜 (10) 근대무침 새송이버섯볶음 (5) 배추김치 (9) 바나나 열량: 738.0Kcal /단백질:33.7g
3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
흑미밥 동태찌개 (5) 편육상추쌈 (10) 무생채 (13) 배추김치 (9) 소금빵 (1.2.5.6) 열량: 763.4Kcal /단백질:45.0g	보리밥 종합어묵국 (1.5.6) 등갈비김치찜 (9.10) 취나물된장무침 (5.6) 애호박버섯볶음 (9.13) 총각김치 (9) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 열량: 781.2Kcal /단백질:37.8g	짜장밥 (5.6.10.13.16) 배추된장국 (5.6) 단무지무침 도토리묵무침 탕수육 (1.5.6.10.12) 배추김치 (9) 열량: 721.0Kcal /단백질:31.5g	차조밥 감자옹심이국 (17) 양배추쌈&쌈장* (1.5.6.8) 미역줄기맛살볶음 (5.6.10.13) 돼지불고기 (5.6.10.13) 배추김치 (9) 참외 열량: 758.6Kcal /단백질:36.0g	현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 갈치감자조림 (5.6) 마늘쫀전새우볶음 (5.9) 김치전 (1.5.6.9) 배추김치 (9) 오렌지 열량: 755.9Kcal /단백질:33.0g
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
흑미밥 단호박죽 쇠고기무국 (16) 골뱅이무침 (5.6.13) 부추겉절이 (5.6.13) 햄전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치 (9) 열량: 695.2Kcal /단백질:29.6g	보리밥 닭개장 (13.15) 시금치나물 온두부/ 볶음김치 (5.9.16.18) 비엔나볶음 (2.5.6.10.15.16) 고구마튀김 (1.5.6) 배추김치 (9) 열량: 862.3Kcal /단백질:39.1g	찰밥 건새우아욱국 (5.6.9) 돈육메추리알장조림 (1.10) 유채나물 (5.6) 배추김치 (9) 프렌치토스트 (1.2.5.6) 구운김 열량: 724.1Kcal /단백질:27.1g	차조밥 꼬물이만두국 (1.5.6.10.16.18) 도토리묵무침 오리불고기 (5.6) 새우튀김 (1.5.6.9.13) 총각김치 (9) 쌈채소 열량: 770.6 Kcal /단백질:25.4g	현미밥 꽃게탕 (8.9.17) 토마토&크린베리 미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도라지오이무침 (5.6.13) 어묵볶음 (1.5.6) 배추김치 (9) 딸기잼모닝빵 (1.2.5.6.13) 열량: 713.8Kcal /단백질:26.3g
3/31				
현미밥 시금치된장국 (5.6) 상추쌈 쫄면야채무침 (5.6.13) 참나물무침 흑마늘족발 (5.10) 배추김치 (9) 열량: 772.4Kcal /단백질:29.5g				