

## ★ 2021년 학교급식운영 안내

1. 2021년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 유치원 2,600원, 초등학교 2,800원으로 급식비가 지원됩니다.

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

### [학교 급식용 식재료]



- ① 쌀 : 국내산 친환경 쌀과 친환경 찹쌀 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 2등급 이상, 닭고기1등급(무항생제), 오리,계란(무항생제,1등급)
- ⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태,갈치,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]

- ① 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ② 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ③ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용
- ④ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.6~0.8% 유지
- ⑤ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화
- ⑥ 1주 1회 **[수다날] 운영(수요일은 다 먹는 날)**
- ⑦ 학생 의견수렴 및 반영(설문조사 연2회 이상 실시)

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

### [테마가 있는 학교급식 운영]

▶ 학교급식을 통한 다양한 식생활교육 및 인성교육의 실현을 위해 [테마가 있는 학교급식] 운영



- ① 생일 축하의 날 운영(매월 1회)  
→ 매월 초에 미역국 등을 식단으로 구성하여 그 달의 학생\*교직원의 생일을 축하
- ② 전통음식 체험의 날 운영(절기, 명절)  
→ 우리나라 고유의 절기 및 명절음식을 식단에 반영하여 체험하고 이해의 계기 마련
- ③ 가래떡데이 운영(11월 11일 농업인의 날)  
→ 농업인의 날에 대한 의미를 알고, 쌀의 소중함과 함께 감사하는 마음을 갖도록 함

### [학교급식 운영 과정]



### [가정에서 학부모님의 역할]

- ① 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ② 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.
- ③ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 해 주세요.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

## 3월 학교급식 식단 안내

3/1 <span style="color: red;">Mon</span>	3/2 <span style="color: orange;">Tue</span>	3/3 <span style="color: yellow;">Wed</span>	3/4 <span style="color: green;">Thu</span>	3/5 <span style="color: blue;">Fri</span>
	친환경영양잡곡밥(5.) 건새우미역국(5.6.9.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 달래김무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 브라우니(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.3/27.3/132.8/3.9	친환경기장밥 냉이된장국(5.6.13.) 쇠갓두부무침(5.) 닭강정(1.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 사과맛요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.2/34.6/204.7/6.7	친환경수수밥 사골떡국(1.5.6.10.13.16.18.) 연근조림(5.6.13.18.) 오리불고기(5.6.13.) 미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.4/27/186.1/5.6	친환경차조밥 들깨무채국(5.6.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 고등어구이(5.6.7.13.) 백김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.9/18.5/91.6/2.6
3/8 <span style="color: red;">Mon</span>	3/9 <span style="color: orange;">Tue</span>	3/10 <span style="color: yellow;">Wed</span>	3/11 <span style="color: green;">Thu</span>	3/12 <span style="color: blue;">Fri</span>
옥수수밥 숙된장국(5.6.13.) 콩나물제육볶음(5.6.10.13.18.) 마늘쫄조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 476.4/27.8/105.6/4.5	친환경참쌀밥 닭개장(5.6.13.15.18.) 고구마순된장무침(5.6.) 순살달고기까스&타르타르소스(1.5.6.) 배추김치(9.) 짜먹는요구르트(복숭아맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 437.1/21.3/106.7/2	김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.16.) 달걀파국(1.5.6.) 취나물된장무침(5.6.) 닭봉구이&허니머스터드소스(1.2.5.6.15.) 깍두기(9.) 키위사과젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/31.5/179.6/4.9	친환경보리밥 오징어무국(5.6.9.13.17.18.) 알감자조림(5.6.13.18.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.) 돈육짜장볶음(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.1/23.4/109.1/2.9	친환경검정쌀밥 근대된장국(5.6.) 우영땅콩조림(4.5.6.13.18.) 상추우이무침(5.6.13.) 수제탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.6/28.8/117.1/3.1
3/15 <span style="color: red;">Mon</span>	3/16 <span style="color: orange;">Tue</span>	3/17 <span style="color: yellow;">Wed</span>	3/18 <span style="color: green;">Thu</span>	3/19 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경영양잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.6.) 미트소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 감자황볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.6/31/261.3/4	친환경기장밥 얼갈이배추된장국(5.6.13.18.) 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 아몬드멸치볶음(13.) 배추김치(9.) 애플파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.3/27.9/234.5/2.6	친환경수수밥 나가사끼짬뽕국(5.6.9.12.13.15.17.18.) 도토리묵채소무침(5.6.13.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(9.) 자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 556/20.3/104.9/11.6	친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.12.16.18.) 갯잎순나물볶음(5.6.) 간풍기(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 매실냉차(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.3/29.6/215/6.9	
3/22 <span style="color: red;">Mon</span>	3/23 <span style="color: orange;">Tue</span>	3/24 <span style="color: yellow;">Wed</span>	3/25 <span style="color: green;">Thu</span>	3/26 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경검정쌀밥 우렁살된장국(5.6.13.18.) 건파래볶음(5.13.) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 441.6/17.6/228/3.1	친환경보리밥 김치어묵국(1.5.6.9.13.) 닭가슴살메추리알장조림(1.5.6.13.15.) 삼치구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 복숭아푸딩(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.8/23.5/131.7/2.8	친환경기장밥 팽이버섯달걀국(1.) 상추겉절이(5.6.13.) 후라이드순살치킨(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 531/27.2/61.5/2.9	친환경수수밥 우리콩청국장(5.9.10.13.) 닭갈비볶음(5.6.13.15.) 어묵양파볶음(1.5.6.13.) 도시락김 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.9/22.4/149.6/3.5	친환경차조밥 돈육등뼈우거지탕(5.6.10.) 달래된장무침(5.6.) 진미채볶음(5.6.13.17.) 훈제오리&허니머스타드소스(1.2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698/40.1/121.1/4.8
3/29 <span style="color: red;">Mon</span>	3/30 <span style="color: orange;">Tue</span>	3/31 <span style="color: yellow;">Wed</span>		
친환경참쌀밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 날치알채소계란찜(1.2.5.13.) 콩나물잡채(5.6.13.) 배추김치(9.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.7/23.6/192.9/3.6	친환경검정쌀밥 만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 콩나물무침(5.6.18.) 돈육불고기볶음(5.6.10.13.) 깍두기(9.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.3/26.1/109.5/2.8	비빔밥(5.6.10.13.) 미소된장국(5.6.12.) 무생채(13.) 슬라이스햄구이(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 짜먹는요구르트(딸기맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.8/26.8/133.5/3		

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물  
 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

\* 쌀:순창군친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산 \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

\* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산)

\* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산

\* 수산물 가공품:국내산 \*다랑어:원양산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 꾸꾸미는 사용하지 않습니다!