

## ★ 2024학년도 학교급식운영 안내

1. 학교급식은 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 무상급식이 실시되고 있습니다.  
올해는 유치원 3,500원, 초등학교 3,700원으로 급식비가 지원됩니다.
2. 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항에 의거, **학교급식 영양기준을 적용**하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

### [학교 급식용 식재료]



- ① **쌀** : 국내산 친환경 유기농쌀 78%, 친환경 찹쌀 11%, 친환경 잡곡 11%를 포함한 혼식
- ② **농산물** : 도내산 무농약 이상 친환경 사용 확대로 농산물 구입 금액의 60% 이상 친환경농산물 사용 권장, 유전자변형 표시된 농산물 사용 금지
- ③ **육류** : 도내산 무항생제 축산물 우선 사용 권장
  - ◆ 쇠고기: 한우 및 육우 3등급 이상 사용
  - ◆ 돼지고기: 2등급 이상 사용
  - ◆ 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란 2등급 이상 사용 권장, 무항생제 유정란은 등급판정에 관계없이 사용
- ④ **수산물** : 국내산 수산물 우선 사용 권장, 방사능 검사 결과 부적합한 수산물 사용 금지
- ⑤ **가공식품**: 유전자변형표시 가공품 사용 금지, 도내산 비유전자변형 원재료 가공품 사용 권장, 가공식품이나 간편식보다는 자연식품과 제철식품 이용 권장, 합성첨가물과 식품첨가물을 사용하지 않은 제품 사용 권장

### [식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

- ① **전통음식** 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용
- ② **바른 식습관형성**을 위해 채소류 및 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 및 유제품 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공
- ③ **칼슘과 비타민C**가 풍부한 식재료 사용
- ④ **나트륨 줄이기** 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6% 유지
- ⑤ **당류를 줄이기** 위한 간식류 제공 최소화
- ⑥ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)
- ⑦ **학생 의견수렴 및 반영**(기호도·만족도조사 실시)

### [테마가 있는 학교급식 운영]

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

- ① **전통음식 체험의 날 운영**(절기, 명절) → 우리나라 고유의 절기 및 명절 음식을 식단에 반영하여 체험하고 이해의 계기 마련
- ② **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 식품 안전성을 확보합니다.
- ③ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 지속적으로 합니다.

“**식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다**”

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

# 3월 학교급식 식단 안내

				3/1 <b>Fri</b>
				삼일절
3/4 <b>Mon</b>	3/5 <b>Tue</b>	3/6 <b>Wed</b> 수다날	3/7 <b>Thu</b>	3/8 <b>Fri</b>
친환경참쌀밥/초 건새우미역국(5.6.9) 돼지갈비찜/초(5.6.10.13) 계란찜/초(1.2.13) 달래김무침/초(5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.0/28.9/186.9/4.0	친환경기장밥/초 냉이된장국/초(5.6) 배추겉절이/초(5.6.13) 숙갓두부무침/초(5) 닭강정/초(1.5.6.12.13.15) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/30.0/193.9/6.4	친환경수수밥/초 사골떡국/초(1.13.16) 연근조림/초(5.6.13) 미역줄기볶음/초(5) 오리불고기/초(5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.5/27.3/171.4/3.7	친환경차조밥/초 들깨무채국/초(5.6) 떡볶이/초(1.5.6.12.13) 고등어구이/초(5.6.7.13) 배추김치/초(9) 허니버터너츠/초(2.4.5.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/24.7/106.3/2.5	옥수수밥/초 블루베리치즈케익/초 (1.2.5.6) 숙된장국/초(5.6) 연두부&양념장/초(5.6) 콩나물제육볶음/초 (5.6.10.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/30.0/141.0/3.8
3/11 <b>Mon</b>	3/12 <b>Tue</b>	3/13 <b>Wed</b> 수다날	3/14 <b>Thu</b>	3/15 <b>Fri</b>
김치볶음밥/초 (1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀파국/초(1.5.6) 취나물된장무침/초(5.6) 닭봉구이&허니머스터드소스/ 초(1.2.5.6.15) 깍두기/초(9) 말기/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/32.9/169.5/4.6	친환경보리밥/초 오징어무국/초(5.6.17) 알감자조림/초(5.6.13) 단무지무침/초(13) 배추김치/초(9) 돈육파장볶음/초 (5.6.9.10.13.16.17) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.0/28.8/121.6/2.3	친환경검정쌀밥/초 근대된장국/초(5.6) 우영땅콩조림/초(4.5.6.13) 상추오이무침/초(5.6.13) 통살연어까스&타르타르소스/ 초(1.2.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/24.8/197.6/3.0	친환경영양잡곡밥/초(5) 미트소스스파게티/초 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 맑은콩나물국/초(5.6) 두부양념조림/초(5.6.13) 고구마순된장무침/초(5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.9/23.5/238.6/3.2	친환경기장밥/초 열갈이배추된장국/초(5.6) 안동찜닭/초(5.6.13.15) 청경채된장무침/초(5.6) 아몬드멸치볶음/초(13) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.7/23.5/239.0/2.5
3/18 <b>Mon</b>	3/19 <b>Tue</b>	3/20 <b>Wed</b> 수다날	3/21 <b>Thu</b>	3/22 <b>Fri</b>
친환경수수밥/초 나가사끼짬뽕국/초 (5.6.9.12.13.15.17.18) 도토리묵채소무침/초(5.6.13) 들깨애호박볶음/초(5) 군만두/초(2.5.6.10.16.18) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.6/19.2/142.9/12.3	친환경차조밥/초 참치김치찌개/초 (5.9.16.18) 모듬버섯볶음/초(1.5.6.13) 간풍기/초(1.5.6.12.13.15) 깍두기/초(9) 에그타르트/초(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/31.7/172.5/2.5	친환경수수밥/초 황태감자국/초(5.6) 돼지고기콩나물찜/초 (5.6.10.13) 오이부추무침/초(5.6.13) 가지나물무침/초(5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.8/28.2/117.5/2.4	친환경검정쌀밥/초 우렁살된장국/초(5.6.13) 건파래볶음/초(5.13) 등심돈까스&소스/초(1.2.5.6 .10.11.12.13.16.18) 배추김치/초(9) 망고소식/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.3/17.2/306.5/3.0	친환경보리밥/초 김치어묵국/초(1.5.6.9) 닭가슴살매추리알장조림/초 (1.5.6.13.15) 사과부추무침/초(5.6.13) 카레삼치구이/초 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.7/34.0/159.8/3.1
3/25 <b>Mon</b>	3/26 <b>Tue</b>	3/27 <b>Wed</b> 수다날	3/28 <b>Thu</b>	3/29 <b>Fri</b>
친환경기장밥/초 팽이버섯달걀국/초(1) 상추겉절이/초(5.6.13) 감자행볶음/초 (1.2.5.6.10.13.15.16) 후라이드순살치킨/초 (6.13.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.7/28.9/69.9/2.9	친환경수수밥/초 우리콩청국장/초(5.9) 달걀비빔국/초(5.6.13.15) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13) 도시락김/초 배추김치/초(9) 말기/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/30.8/139.6/3.3	친환경차조밥/초 돈육등뼈우거지탕/초(5.6.10) 달래된장무침/초(5.6) 진미채볶음/초(5.6.13.17) 훈제오리&허니머스타드소스/ 초(1.2.5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/35.5/112.2/4.6	친환경참쌀밥/초 순두부찌개/초(1.5.6.9.16) 날치알채소계란찜/초 (1.2.5.13) 감자멸치볶음/초(13) 콩나물잡채/초(5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.1/23.3/196.7/4.1	친환경검정쌀밥/초 떡만두국/초(1.2.5.6.10.16) 돈육불고기볶음/초 (5.6.10.13) 배추김치/초(9) 스트랑치즈/초(2) 상추쌈&오이고추/초(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.5/36.7/220.6/5.2

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑳잔 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/가공품, 배추/가공품, 고춧가루/가공품, 콩/가공품: 국내산
  - \* 쇠고기(한우), 돼지고기/가공품, 닭고기/가공품, 오리고기/가공품: 국내산, 양고기/가공품,: 호주산
  - \* 낫치/가공품, 조피볼락/가공품, 참돔/가공품, 미꾸라지/가공품, 뽕장어/가공품, 명태/가공품, 고등어/가공품, 갈치/가공품, 오징어, 꽃게/가공품, 참조기/가공품, 아귀/가공품, 가리비/가공품, 우렁쉥이/가공품, 전복/가공품, 방어/가공품, 부세/가공품: 국내산
  - \* 낙지/가공품, 주꾸미/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 오징어/가공품: 페루산, 다랑어/가공품: 원양산
  - \* 이 외에도 미역, 김, 멸치, 천일염: 국내산
- ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.