



★ 2025년 학교급식운영 안내

▶ 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 **유치원 3,670원, 초등학교 4,090원**으로 학교급식이 운영됩니다.

(총식품비, 운영비 포함(인건비 제외))

▶ 또한, 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경쌀 및 친환경농산물, Buy-전주부식비** 지원을 받아 질 높은 급식을 실시하고 있습니다.

▶ 학교급식법령의 **영양관리 기준**을 준수하여 영양소가 골고루 함유된 균형있는 식단을 제공하며, 사용하는 식재료의 **원산지**와 **알레르기 유발식품**을 식단표 및 홈페이지에 안내하고 있습니다.
※ 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

▶ 학생들의 여러 가지 질환 발생률을 예방하고자 **나트륨 저감화**와 **당류 저감화**를 추진하고 있습니다.

▶ **화학조미료는 사용하지 않고** 전통음식을 반영하며 계절에 맞는 음식 제공을 위해 노력합니다.



★ 학교급식 운영과정



“**식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다**”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



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

<급식 먹을 때>



- 맛있게 먹기
6. 음식이 입 안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아 깨끗이 정리하기

<급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[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 제 시간에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료 등은 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의 바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

- ▷ 월간 식단표 및 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성을 확보합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내 4



월	화	수	목	금
3/3 대체공휴일	3/4 생일밥상	3/5 서천분식	3/6	3/7
<p>새학년 새출발을</p>  <p>축하해요~</p>	<p>친환경갈슌찜쌀밥 쇠고기미역국 (5.6.13.16) 돼지갈비찜 (5.6.10.13) 간장무채장아찌 잡채 (1.5.6.10.13) 배추김치 (9) 수제오레오생크림와플 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.9/24.4/212.1/3.3</p>	<p>김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 팬더곰어묵무국 (1.2.5.6.9) 떡.튀.순 (떡볶이, 튀김, 순대) (1.2.5.6.10.12.13.16) 각두기 (9) 바나나우유 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/19.0/266.5/7.4</p>	<p>친환경혼합잡곡밥 (5) 오색물만둣국 (1.5.6.10.16.18) 도토리묵야채무침 (5.6.13) 견과류잔멸치볶음 (5.6.13.14) 순살닭갈비 (5.6.13.15) 배추김치 (9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/31.0/168.5/4.6</p>	<p>친환경찰보리밥 냉이된장국 (5.6.9) 데미스틱떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 양배추찜/쌈장 (5.6.13) 오리불고기 (5.6.13) 배추김치 (9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/22.1/164.7/4.6</p>
3/10	3/11	3/12 수다날	3/13	3/14
<p>친환경찰기장밥 설렁탕 (2.6.13.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 부추무침 너비아니육전 (1.5.6.10.15.18) 깍두기 (9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/32.1/106.7/4.0</p>	<p>친환경차수수밥 등뼈감자탕 (5.6.10.13) 콩나물무침 (5) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치 (9) 수제크로크무슈 (1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.3/22.3/167.7/2.3</p>	<p>소고기콩나물밥/양념장 (5.6.13.16) 두부숙된장국 (5.6.9.18) 시금치나물 (5.6) 수제양념치킨 (4.5.6.12.13.15) 배추김치 (9) 싸먹는미니김 요거타임 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/30.8/295.9/4.5</p>	<p>친환경울무밥 바지락미역국 (5.6.18) 통돼지바베큐구이 (5.6.10.13) 모듬쌈채소/양념장 (5.6.13) 굴뱅이초무침 (5.6.13) 보쌈김치 (9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/28.8/131.1/4.9</p>	<p>친환경통밀밥 (6) 영양닭곰국 (15) 얇은피망만두 (1.5.6.10.16.18) 도라지야채무침 (5.6.13) 돈육김치찜 (5.6.9.10.13) 깍두기 (9) 숙절편/조청 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.3/27.6/107.1/3.8</p>
3/17	3/18	3/19 수다날	3/20	3/21
<p>친환경찰보리밥 잔치국수 (1.5.6.9.13) 삼치시래기지짐 (5.6.13) 삼색청포묵무침 (5.6) 콩나물불고기 (5.6.10.13) 배추김치 (9) 모듬꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/28.1/154.7/2.7</p>	<p>친환경귀리밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 썩갠무침 (5) 궁중미트볼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 달걀말이/케첩 (1.5.12) 배추김치 (9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.1/25.7/173.7/4.2</p>	<p>햄마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 팽이버섯된장국 (5.6) 꼬들오이지무침 소떡강정 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치 (9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/21.9/115.8/2.0</p>	<p>친환경혼합잡곡밥 (5) 빠네크림스프 (2.5.6.13.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 쫄면야채무침 (5.6.13.16) 간장깻잎지 (5.6) 배추김치 (9) 요구르트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/18.2/97.6/2.2</p>	<p>친환경찰흑미밥 꽃게탕 (5.6.8.13.17.18) 봄동겉절이 (9) 간장버섯불고기 (5.6.10.13) 배추김치 (9) 에그타르트 (1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/29.8/205.6/2.9</p>
3/24	3/25	3/26 서천중화반점	3/27	3/28
<p>친환경발아찰현미밥 참치찌개 (5.9.16.18) 애호박버섯볶음 (5) 고로케/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 수제닭다리양념구이 (5.6.13.15) 깍두기 (9) 짜먹는포도바 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.4/29.5/152.3/2.5</p>	<p>친환경갈슌찜쌀밥 한우사골떡국 (1.5.13.16) 양념두부조림 (5.6.13) 탕평채 (1.5.6.16) 제육볶음 (5.6.10.13) 배추김치 (9) 방울토마토 (12) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/30.7/157.6/3.2</p>	<p>자장면/밥 (5.6.10.13.16) 황태두부국 (5) 하트단무지 수제탕수육 (5.6.10.12.13) 깍두기 (9) 제주청귤주스 (13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/31.8/153.5/2.4</p>	<p>친환경차조밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미역줄기볶음 (1.5.6.8) 안동식짬닭 (5.6.13.15) 볶음파래자반 (8.9) 배추김치 (9) 수제옥수수치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/28.3/201.7/3.5</p>	<p>친환경현미밥 건새우근대된장국 (5.6.9) 갈비산적 (1.5.6.10.16) 오리엔탈양파샐러드 (2.5.6.12.13) 쭈꾸미삼겹볶음 (5.6.10.13) 배추김치 (9) 시리얼요거트 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/27.0/230.5/3.3</p>
3/31	<p>친환경버섯카로틴밥 돼지고기감치찌개 (5.6.9.10) 오이달래초무침 (5.6.13) 칠리소스가자미구이 (5.6.12.13) 토마토미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치 (9) 카카오프렌즈컵푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.6/20.3/101.5/1.9</p> <p>◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.seochun.es.kr/ → 알림마당 → 식생활관소식 → 이달의 식단, 급식게시판</p> <p>◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형 있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.</p>			