



2024년 학교급식운영 안내

- ▶ 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육 공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해는 **유치원 3,880원, 초등학교 4,090원**으로 학교급식이 운영됩니다.

(식품비, 운영비, 인건비 포함)

- ▶ 또한, 전라북도에서 생산되는 **유기농 친환경쌀 및 친환경농산물**, **Buy-전주사업비** 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.

- ▶ **화학조미료**는 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



월	화	수	목	금
3/4 생일밥상	3/5	3/6 수다날	3/7	3/8
친환경칼슘잡쌀밥 쇠고기미역국 (5.6.13.16) 오리불고기(5.6.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 수제쿠앤크와플 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.5/20.5/164.7/3.3	친환경혼합잡곡밥(5) 오색물만두국 (1.5.6.10.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 삼색청포묵무침(5.6) 잔멸치호두아몬드조림 (5.6.13.14) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.3/28.5/180.2/4.3	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 앵그리버드어묵국 (1.2.5.6.9) 떡볶이(1.5.6.12.13) 당면김말이튀김 (1.5.6.16) 깍두기(9) 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/17.9/168.1/8.4	친환경찰보리밥 냉이된장국(5.6.9) 순살닭갈비(5.6.13.15) 애호박버섯볶음(5) 옥수수치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/28.7/277.6/4.7	친환경찰흑미밥 설렁탕(2.6.13.16) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 부추무침 너비아니육전 (1.5.6.10.15.18) 깍두기(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.6/32.0/104.5/4.3
3/11	3/12	3/13 수다날	3/14	3/15
친환경발아찰현미밥 빠네크림스프 (2.5.6.13.16) 쫄면(5.6.13.16) 항박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 감귤사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/18.0/116.7/2.0	친환경울무밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 갈비왕교자 (1.5.6.10.15.16.18) 쫄면(5.6.13.16) 달걀말이/케첩(1.5.12) 배추김치(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.6/26.6/165.9/4.2	햄마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 황태콩나물국(1.5.6) 과일청어린잎샐러드 (1.2.5.6.12) 소떡강정 (1.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/30.5/178.6/2.8	친환경현미밥 동태찌개(5.13.18) 봄동달래겉절이(9) 건파래볶음 묵살양념구이 (5.6.10.12.13) 총각김치(9) 샤인머스캣코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.3/28.0/159.5/3.6	친환경차수수밥 한방닭곰탕(15) 탕평채(1.5.6.16) 떡갈비야채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 수제오징어김치전 (1.5.6.9.17) 깍두기(9) 하동매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.9/29.3/91.6/3.1
3/18	3/19	3/20 수다날	3/21	3/22
친환경찰보리밥 잔치국수(1.5.6.9.13) 삼치시래기지짐(5.6.13) 묵은지순살닭찜 (5.6.9.13.15) 도토리묵야채무침 (5.6.13) 배추김치(9) 모듬꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.3/26.9/161.7/2.8	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 비엔나야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 수제프렌치토스트 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.2/27.1/138.3/2.7	산채비빔밥/약고추장 (5.6.13.16) 감자호박된장국 (5.6.13.18) 간장불고기(5.6.10.13) 수제양념치킨 (5.6.12.13.15) 깍두기(9) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/32.9/152.0/3.6	친환경서리태밥(5) 한우사골떡국(1.5.13.16) 고추장사태찜(5.6.10.13) 볶음마늘얇은피만두 (1.5.6.10.16.18) 청경채나물(5.6) 배추김치(9) 아삭한배 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/28.2/125.5/3.7	친환경귀리밥 참치찌개(5.9.16.18) 숙주미나리무침 고로케/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 수제닭다리양념구이 (5.6.13.15) 총각김치(9) 레몬에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/28.2/107.8/2.7
3/25	3/26	3/27 수다날	3/28	3/29
친환경차조밥 꼬치어묵국(1.5.6) 스틱육즙갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치나물(5.6) 김치볶음(5.9.13) 깍두기(9) 숙절편/조청(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.1/20.5/130.2/2.5	친환경찰흑미밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 안동식찜닭(5.6.13.15) 도라지야채초무침 (5.6.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/31.5/172.6/2.9	자장면/밥 (1.5.6.10.13.16) 북어채무국(5) 수제탕수육 (5.6.10.12.13) 깍두기(9) 하트단무지 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.7/26.2/197.3/2.1	친환경혼합잡곡밥(5) 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 통돼지바베큐구이 (5.6.10.13) 모듬쌈채소/양념장 (5.6.13) 보쌈김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.4/30.0/155.9/3.7	친환경현미밥 근대된장국(5.6.9) 제육볶음(5.6.10.13) 갈비산적(1.5.6.10.16) 겨자양파샐러드 (2.5.6.12.13) 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/29.1/249.2/3.1
◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.seochun.es.kr/ → 알림마당 → 식생활관소식 → 이달의 식단, 급식게시판 ◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형 있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.				새학년 새출발을  축하해요~