



“배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복한 서신교육” 3월 영양소식지 및 식단 안내

발송일 : 2025.3.4.
담당 : 예체능교육부

54950 전주시 완산구 안터2길40(서신동) ☎ 교무실 253-6617 ☎ 식생활관 249-3872

우리 학교 급식 운영 안내

1. 무상급식비

- 급식비지원액 : 4,380원/1식
식품비(3,940원) + 운영비(440원) 지원
- 식생활관 내 조리 선생님은 10명 근무

2. 친환경쌀, 친환경농산물 급식비 지원

- 지원단가 : 460원/1인
- 학교급식에 친환경쌀(무농약)사용
- 지원품목 : 전라북도내 친환경농산물 구입시 친환경농산물 (전주학교급식지원센터를 통해 납품)구입액 지원
- 식자재 구매시 친환경과일 및 친환경농산물 우선구매 (친환경농산물구입품목 : 과일,감자,버섯류,대파,양파,양배추,깻잎,취나물,시금치,상추,무,콩나물,오이,호박,당근 등)
- 두부 및 콩나물류 : 국내산콩 100% 사용

3. Buy전주 부식비 지원

- 지원단가 : 40원/1인
- 지원품목 : Buy전주로 확정된 우수품목 구입시 지원
※위 지원액은 학기중 최대 190일 한도내에서 각 학교의 실제 급식일수(연간)만큼 지원됩니다.

4. 우리학교 식단 식자재 원산지 표시내용

- 가.친환경쌀 : 친환경무농약쌀 및 친환경잡곡사용
- 나.김치 : Haccp제품 사용(고춧가루포함,국내산사용)
- 다.육류 : 국내산 한우사용 및 돼지고기 국내산 1등급이상
- 라.닭고기,오리고기 : 무항생제축산물사용,Haccp인증제품
- 마.달걀 : 1등급란 사용(무항생제)
- 바,수산물 : Haccp인증 시설의 수산물사용
- 사,냉장,냉동식품 : 가공식품의 경우 돼지고기(국내산), 닭고기 (국내산)의 함량이 높으며 위생적 시설에서 생산된 제품 우선사용

5. 알레르기 유발식품 표기안내

학교급식법개정(2013. 11.23시행)에 따라 알레르기 유발 원재료 별 식별번호가 표시된 월간식단표를 가정통신문으로 발송하고 학교홈페이지 및 학생들이 알 수 있도록 학교식당 및 각 교실에 게시하고 있으니 해당 식품에 알레르기가 있는 학생들은 사전에 참고할 수 있도록 당부드립니다.

학교급식 알레르기 유발식품 표시란?

학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐만 아니라 **알레르기 유발식품 표시제를 전국의 모든 학교에서 실시**하고 있습니다.

1. 식품 알레르기란?

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다. 식품 알레르기가 있는 학생은 알레르기원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다.

2. 특정 식품에 알레르기 반응을 보이는 학생?

의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

학교에서는 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 표기하여 알레르기유발 식품에 반응하는 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 학교급식 제공시 표시안내하고 있습니다. 해당 학생들도 게시된 식단표 및 가정통신문을 통해 식사전에 반드시 표시내용을 확인하여 주시기 바랍니다.

3. 식단에 표시될 19가지 알레르기 유발식품 종류

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)19. 잣 입니다. 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

◎ 알레르기 유발식품이 표시가 된 학교급식 식단표(예)

3/4 Thu	3/5 Fri
친환경쌀흑미밥 친환경아욱국 5.6.9.13. 부추김치잡채 5.6.8.9.10.13. 연양식불고기샐러드 1.2.5.6.10.12.13. 봄동겉절이 9.13. 우리밀생크림오믈렛 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 772.1/27.9/200.9/5.6	친환경쌀보리밥 모듬모양떡국 1.13.16. 소라골뱅이무침 5.6.13.18. 돼지고기표고버섯탕수 2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. 새콤달콤팔기 *에너지/단백질/칼슘/철분 792.1/36.8/99.2/4.8

※학교급식 식단에 대한 영양량 및 원산지 정보 안내
서신중 학교급식홈페이지: 알림마당->식생활관->이달의식단

3월 식단 안내

[학교급식 원산지 안내]

[식품 알레르기 표시]

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!

쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제
누룽지 (국내산)				
김치류	식육가공품	수산물		
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 홍합살 , 바지락살-국산/마른오징어채-페루산 복어채, 코다리살-러시아산 임연수살-미국산/새우살-베트남산		
영양표시	학교 홈페이지 (https://school.jbedu.kr/seoshin21) 급식게시판에 게시			



출처: 충남교육지원청

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>우리는 이제 같은 반 친구야. 사이좋게 지내자.</p>	<p>3/4(새학기 화이팅!)</p> <p>친환경차조밥 조랭이떡국(5.6.16) 순돌바베구이(5.6.10.12.13) 김치채볶음 배추김치(9) 새학기 아자! 초코프레첼 (1.2.5.6) 사과(자율) 부추무침(자율)(13)</p> <p>832 0/44 3/83 1/3 0</p>	<p>3/5(잔반없는날)</p> <p>베트남쌀국수(5.6.13.15.16.) 미니 팟카파오무쌈 (태국식볶음밥)(5.6.10.13.) 순권/칠리소스(1.5.6.12.13) 깍두기(9) (우리지역)망고요구르트(2)</p> <p>969 3/35 9/211 8/3 6</p>	<p>3/6</p> <p>친환경기장밥 어묵국(1.5.6) 감자간장달걀찜(5.6.13.15.18) 김치전(5.6.9.13) 깍두기(9) 감귤타르트(1.2.5.6) 얼갈이된장무침(자율)(5.6.13)</p> <p>847 9/38 6/164 4/2 7</p>	<p>3/7</p> <p>제육김치덮밥(5.6.9.10.13) 계란실파국(1.5.6.13) 새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 오징어실파볶음(5.6.13.17) 딸기 도토리묵&양념장(자율) (5.6.13) 깍두기(자율)(9)</p> <p>882 5/39 1/184 7/3 2</p>
<p>3/10(생일축하해♥)</p> <p>친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 달걀갈비(5.6.13.15) 동그랑땡구이(계란) (1.2.5.6.10.) 배추김치(9) 하트도넛(1.2.5.6) 콘샐러드(자율)(1.5.13)</p> <p>783 9/38 3/175 4/3 7</p>	<p>3/11</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 빠갈자탕(5.6.9.10.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 카레순살임연수구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 파인애플 상추겉절이(자율)(5.6.13)</p> <p>809 6/38 3/222 6/6 5</p>	<p>3/12(잔반없는날)</p> <p>계란볶음밥(1)&자장소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 수제오리안심탕수육 (5.6.12.13) 배추김치(9) (우리지역)사과주스(13) 대추방울토마토(자율)(12)</p> <p>904 8/36 2/192 1/5 5</p>	<p>3/13(백적구이-고구려음식)</p> <p>친환경발아현미밥 친환경된장국(5.6) 맥전구이(5.6.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 깍두기(9) 바나나 파채무침(자율)(13)</p> <p>835 0/41 0/168 9/3 3</p>	<p>3/14(제철-참나물)</p> <p>친환경차조밥 어달갈국(1.5.6) 파프리카훈제오리(1.5.6.13) 김치볶음(9.13) 멸치볶음(13) 바람떡 바람떡(자율)(9) 참나물겉절이(자율)(13)</p> <p>827 4/34 7/207 5/3 1</p>
<p>3/17</p> <p>친환경차수수밥 육개장(5.6.13.16) 소시지볶음(2.5.6.10.12.) 코다리강정(간장소스) (5.6.13.18) 배추김치(9) 퓨딩 머위된장무침(자율)(5.6)</p> <p>873 4/60 8/323 4/5 2</p>	<p>3/18(선택급식)</p> <p>친환경현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 달걀말이(1.12) 오이달래무침(13) 골라먹는비타민주스 (딸기/망고)(13) 깍두기(자율)(9)</p> <p>764 9/39 3/153 6/4 3</p>	<p>3/19(잔반없는날)</p> <p>토마토미트스파게티 (1.5.6.12.13.16) 양송이크림스프(2.5.6.10.13.) 수제마늘토스트(2.5.6.13) 수제오이파클(13) 하라봉 현미/배추김치(9)(자율) 오징어무국(자율)(5.6.13.17)</p> <p>772 2/20 5/162 8/3 2</p>	<p>3/20</p> <p>친환경기장밥 새알만두국(1.5.6.10.15.) 달데리야까구이(5.6.13.15.) 진미채도라지볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 청포도 시금치무침(자율)</p> <p>759 3/40 8/113 0/2 3</p>	<p>3/21</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 사과맛요구르트(2) 양배추쌈/쌈장(자율)(5.6.13)</p> <p>688 7/39 7/240 6/2 8</p>
<p>3/24</p> <p>친환경발아현미밥 냉이된장찌개(5.6) 돼지고기고추장구이(5.6.10.13) 파채무침(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 청줄소스(13) 사과(자율)</p> <p>806.9/38.8/179.2/3.3</p>	<p>3/25</p> <p>친환경차조밥 콩나물국(5.9) 치즈돈까스/데미그라스소스 (1.2.5.6.10.12.13) 파파두부(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 오렌지 양배추샐러드(참깨드레싱) (자율)(1.5.6.13)</p> <p>673.4/28.5/224.2/3.2</p>	<p>3/26(잔반없는날)</p> <p>떡볶이(주식)(1.5.6.13) 꼬치어묵국(1.5.6) 간장달걀봉구이(5.6.13.15) 단무지 요구르트(2) 배추김치(자율)(9) 김가루밥(자율)</p> <p>865.5/35.2/186.7/2.1</p>	<p>3/27(수제요거트맛집)</p> <p>친환경현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 참치삼겹살볶음(10) 저염쌈장(5.6.13) 달걀장조림(1.5.6.13.18) 깍두기(9) 수제요거트&시리얼(2.5.6.13) 상추/오이/오이고추(자율)</p> <p>844.0/44.8/236.3/3.7</p>	<p>3/28(직접끓인설렁탕)</p> <p>친환경기장밥 설렁탕/소면(5.6.16) 고기만두/김치만두 (1.5.6.10.) 오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) 배추겉절이(자율)(9.13)</p> <p>607.9/28.5/91.6/4.1</p>
<p>3/31</p> <p>친환경발아현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.) 어묵잡채(1.5.6.13.16) 미니하트함박 (1.2.5.6.10.) 오이부추무침(13) 초코아이스슈(1.2.5.6) 대추방울토마토(자율) 조각배(자율)</p> <p>793.5/25.7/169.7/3.9</p>	<p>올바른 손씻기 6단계 (출처: 질병관리본부)</p>			