



2024년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 3,500원(식품비 2,760원, 운영비 430원) 초등학교 3,700원(식품비 2,910원, 운영비 450원)**이 지원됩니다. *그외 금액은 인건비 해당* (친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 우수농축수산물부식비지원금 1식 40원)

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 10~20%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, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.5~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

“**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

<급식 먹을 때>



5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

<급식 먹고 나서>



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

[어린이를 위한 슬기로운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로서는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

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

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 학교급식 식단 안내



◇ 서원초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 - ①

- 난류, ②우유, ③메밀, ④
- 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고
- 등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼
- 지고기, ⑪복숭아, ⑫토
- 마토, ⑬아황산염, ⑭호
- 두, ⑮닭고기, ⑯소고기,
- ⑰오징어, ⑱조개류(굴,
- 전복, 홍합 포함) ⑲잣

식생활 문화 관련 지침

- ✓ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- ✓ 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- ✓ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.



3/4 Mon	3/5 Tue	3/6 Wed	3/7 Thu	3/8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 쇠고기버섯국(16) · 배추김치*쌈다시마초장(9) · 마늘햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) · 총각김치(9) · 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 냉이된장국(5.6.9) · 표고버섯숙회/초고추장(5.6.13) · 닭감자볶음(15) · 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.15.16) · 배추김치/갯김치(9) · 유산균포도워터젤리 	 <p>개교기념일</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰기장밥 · 국내산돈육김치찌개(5.9.10) · 쫄면채소무침(5.6.13) · 삼색물만두튀김(1.5.6.10.16.18) · 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) · 애호박찜무침 · 배추김치(9) /바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀수수밥 · 쇠고기미역국(5.6.16) · 돼지갈비간장찜(5.6.10.13) · 오이부추무침(5.6) · 오징어김치전(1.6.9.17) · 배추김치(9) · 우리쌀설기
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀콜로렐라밥 · 오징어새우무국(5.9.13.17) · 국내산오리주물럭 · 콩나물무침(5) · 국산콩두부구이&양념장(5) · 배추김치/갯김치(9) · 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀울무밥 · 순두부찌개(1.5.9.10) · 고등어살양념무조림(7) · 허브치킨플레로티채소찜&허니머스터드(1.2.5.6.15) · 도토리묵야채무침(5.6) · 배추김치/갯김치(9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀어린양채소비빔밥(1.5.10) · 북어채감자국 · 유자단무지채무침 · 새우까스&타르타르소스(1.5.6.9.13) · 배추김치(9) · 비빔고추장양념(5.6) · 비타민주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 스파게티/토마토치즈소스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 국내산돈육등뼈우거지탕(5.10.13) · 국내산미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 시금치나물 · 모듬부각(연근,다시마,호박)(5.6) · 배추김치/총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 배추김치 · 달래오이초무침(9.13) · 돈육간장불고기(5.6.10.13) · 오징어야채미니어바(1.5.6.12.13.17) · 삼치살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 떠먹는요거트(딸기)(2)
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀수수밥 · 육개장(13.16) · 순살고등어무조림(5.6.7.13) · 깍두기*브로콜리/초장(9) · 당면버섯잡채(1.5.6.8.10) · 갯김치(9) · 사과당근주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀콜로렐라밥 · 참치김치찌개(5.9) · 숙주미나리나물 · 오삼불고기(5.6.10.13.17) · 채소계란말이(1.13) · 배추김치(9) · 몽땅치즈미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 감자계란국(1) · 꼬들단무지무침 · 검은깨등부묵채소무침(5.6) · 국내산닭봉골소스오븐구이(5.6.12.13.15.18) · 총각김치(9) · 감귤사과워터젤리 · 고소한김가루 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰기장밥 · 우리밀삼색수제비국(5.6) · 숙주나물 · 오징어떡볶음(5.6.13.17) · 수제치킨까스&머스타드소스(1.2.5.6.13.15) · 배추김치/갯김치(9) · 우리쌀바사삭쿠키(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 건새우아욱국(5.6.9) · 오향족발(10) · 방울어묵고추장볶음(1.5.6) · 오이스틱&파프리카(5.6.13) · 보쌈김치(9) · 숙절편
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 쇠고기무국(16) · 순살안동찜닭(5.6.13.15.18) · 보쌈김치*미나리나물(9) · 매콤어묵떡볶이(1.5.6.12.13) · 야채튀김(1.5.6.18) · 월미니요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰기장밥 · 오징어무국(17) · 채소계란찜(1) · 매콤등갈비찜(5.6.10.13) · 콩나물들깨무침(5) · 웰빙멸치견과류볶음(1.5.9) · 배추김치(9) · 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 김치콩나물국(5.9.13) · 두부어묵조림(1.5.6) · 오징어불강정(1.5.6.12.13.17) · 갯김치(9) · 깍두기(9) · 웃담사과요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 어묵김치국(1.5.6.9) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) · 배추김치*골뱅이채소초무침(5.9.13) · 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.15.16) · 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀보리밥 · 불동된장국(5.6) · 돼지고기수육(5.6.10.13) · 취나물무침 · 모듬채소&쌈장(5.6.13) · 김말이엿장조림(1.5.6.12.13.16) · 보쌈김치(9) · 골드키위

2024년 2월 28일

전 주 서 원 초 등 학 교 장