



「참 · 힘 · 꿈을 함께 키우는 운봉행복교육」

# 3월 영양소식지

우)55718 전라북도 남원시 운봉읍 운봉로 725 ☎ 634-7565



## ★ 2025년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 4,030원(식품비 3,510원, 운영비 520원) 초등학교 4,710원(식품비 4,120원, 운영비 590원) 중학교 5,830원(식품비 5,030원, 운영비 800원)**이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 중-460원, 유정란 50원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

### [학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경

쌀과 친환경 현미 15~20%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 전혀 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

### [식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용

▷ 바른 식습관 형성을 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), 0.6~0.8%(찌개) 측정 및 유지

▷ 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
5. 바른 자세로 앉아서 골고루

### <급식 먹을 때>



6. 맛있게 먹기
7. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
8. 정해진 시간 안에 식사 하기
9. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

### <급식 먹고 나서>



10. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
11. 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

■ 간식으로는 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



## 애들아, 밥 먹자!!

<b>3/3 Mon</b>  대체 휴업일	<b>3/4 Tue</b> 친환경흑미쌀밥 닭곰탕(15) 시금치나물 돈육버섯굴소스조림 (5.6.10.13.18) 명엽채볶음(5.6.13) 김치(9)/방울토마토(12)	<b>3/4 Wed 수다날</b> 한우콩나물밥&달래양념장 (5.6.16) 건새우아욱국(5.6.9) 볼어묵조림(1.5.6.13) 미역줄기볶음(5) 김치(9)/천혜향 미니핫도그(1.2.5.6.10)	<b>3/5 Thu</b> 친환경기장쌀밥 감치콩나물국(5.9) 등심수제돈가스&소스 (1.2.6.10.12.16.18) 갯잎짬(5.6) 브로콜리마늘볶음(5) 김치(9)/주스(2)	<b>3/6 Fri 생일방상</b> 친환경올무쌀밥 생일케이크(1.2.5.6) 바지락살미역국(5.6.18) 오리훈제&머스타드(5.6) 건새우마늘짬볶음(5.6.9) 김치치즈전(1.2.6.9.17) 김치(9)	에너지 669kcal 단백질 18.8g 칼슘 226.8mg 철분 4.1mg
<b>3/10 Mon</b> 친환경차수수쌀밥 오징어무국(9.13.17) 달걀카레볶음(2.5.6.12. 13.15.16.18) 돈육두부조림(5.6.10) 유채나물 김치(9)/청포도	<b>3/11 Tue</b> 친환경흑미쌀밥 들깨무채국(9) 한우메추리알조림 (1.5.6.13.16) 가지구이(5.6.13) 고등어오븐구이(5.7) 김치(9)/딸기	<b>3/12 Wed 수다날</b> 한우자장밥(5.6.13.16) 부추달걀국(1.5.6) 슬림단무지부추무침(13) 잡채(1.5.6.13) 유란기(1.5.6.15.16) 김치(자율)(9) 방울토마토(12)	<b>3/13 Thu</b> 친환경발아현미밥 감자수제비국(5.6) 돈사태김치찜(5.9.10) 달래오이무침(5.6.13) 김치(9) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16)	<b>3/14 Fri</b> 친환경기장쌀밥 햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오징어채소간장볶음 (5.6.13.17.18) 머윗대들깨나물(5.6) 김치반볶음(5.13) 김치(9)/한라봉	에너지 668kcal 단백질 18.9g 칼슘 541mg 철분 3.6mg
<b>3/17 Mon</b> 친환경차조쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 달걀구이(5.6.15.18) 콩나물무침(5) 온두부&돈육김치볶음 (5.9.10.13) 김치(9)/배	<b>3/18 Tue</b> 친환경흑미쌀밥 한우말은무국(5.6.16) 수제생선까스&소스 (1.2.5.6.13) 감자조림(5.6.13) 세발나물(5.6.13) 김치(9)/푸딩	<b>3/19 Wed 수다날</b> 채소비빔밥&한우약고추장 (5.6.13.16) 쇠고기부탄장국(5.6) 달걀후라이(1.5) 노랑탕수만두(1.5.6.10.1 2.13.16.18) 김치(9)/요구르트(2)	<b>3/20 Thu</b> 친환경발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.18) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 김치(9) 상추쌈&채소스틱 (5.6.13)	<b>3/21 Fri</b> 친환경기장쌀밥 순두부찌개(5.9.17.18) 콩치감자조림(5.6.13) 치커리사과무침(5.6.13) 크림떡볶이 (1.2.5.6.10.15.16) 김치(9)/딸기	에너지 722kcal 단백질 19.1g 칼슘 237.1mg 철분 5.4mg
<b>3/24 Mon</b> 친환경찰보리쌀밥 냉이돈장국(5.6) 허니버터순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 야채달걀찜(1.5.6) 청경채단장무침 김치(9)/사과	<b>3/25 Tue</b> 친환경기장쌀밥 나가사키찜빵국 (6.9.10.13.17.18) 오향장육&무쌈(5.6.10.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 봄동겉절이(13) 비름나물/딸기	<b>3/26 Wed 수다날</b> 파인애플새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.18) 홍합무국(5.9.18) 수제떡갈비(1.2.5.6.10 .13.15.16.18) 열갈이돈장나물(5.6) 김치(9)/오렌지	<b>3/27 Thu</b> 친환경흑미쌀밥 우리콩청국장(5.6.9) 돌나물사과무침(5.6.13) 달걀비(5.6.13.15) 부추감자전(5.6) 김치(9) 쿠키(1.2.5.6)	<b>3/28 Fri</b> 친환경통밀쌀밥(6) 한우떡국(1.5.6.16) 쪽파김무침(5.6) 비엔나채소볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 삼치연장조림(5.6.13) 김치(9)/골드키위	에너지 720kcal 단백질 18.8g 칼슘 252.4mg 철분 3.7mg

**3/31 Fri**  
 친환경발아현미밥  
 동태무국(5.18)  
 안동식찜닭(5.6.13.15)  
 생새우애호박볶음(5.9.)  
 진미채볶음(1.5.6.17)  
 김치(9)  
 사과

◇ 영양 및 원산지 정보 안내  
<https://School.jbedu.kr/unbong-e/M01/>->학교소식->식생활관(축산물이력번호조회 가능)

◇ 알레르기 정보  
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,  
 ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젓



☆ 식재료 원산지 공개 ☆

\* 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡): 국내산, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지): 국내산, \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산  
 \* 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(가공품): 국내산(국내산)  
 \* 고등어, 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 삼치, 꽃게/\* 오징어(가공품): 국내산(페루산)(진미채등)  
 \* 참조기, 아귀, 가리비, 전복, 방어, 부세(가공품), 우렁성: 국내산(국내산), 갈치(가공품): 세네갈산(세네갈산) 낙지, 주꾸미(가공품): 중국산(중국산)  
 \* 명태, 코다리(가공품): 러시아산(러시아산), 황다랑어(가공품): 원양산(원양산)

