

2024학년도

3월 영양소식 및 식단 안내



학교 누리집 <https://school.jbedu.kr/wansa>

교무실 : (063)284-8844

식생활관 : (063)285-7020

2024년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 유치원 3,900원(식품비 3,440원, 운영비 460원) 초등학교 4,100원(식품비 3,610원, 운영비 490원) 중학교 4,800원(식품비 4,270원, 운영비 530원)이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 중-460 부식비 1식 40원)

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, 건새우 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 염도0.6%(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>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



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 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 즐거운 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, 즐겁게

- 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]

2024. 03 . 04.

전 주 완 산 초 등 학 교 장



2024년 3월 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3/4	3/5	3/6 수요일	3/7	3/8
쌀밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 봄동된장무침(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18) 계란야채말이(1.5.13) 배추김치(9.13) 딸기도넛(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.5/37.8/187.6/3.7	찰보리밥 쇠고기떡국(1.9.13.16) 섬초무침(13) 건파래볶음(5.13) 수제치킨커틀릿/데미소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.9/31.0/165.2/3.3	흑미밥 어묵우동(1.2.5.6.9.13) 닭봉/왕간장구이(13.15) 돈육두부조림(5.6.10.13) 콩나물무침(5.13) 회오리감자(5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.4/37.0/244.2/3.4	발아현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 브로콜리참깨무침(13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 구운교자만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 전해향 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/34.1/269.6/10.3	영양잡곡밥(5) 썩열갈이된장국(5.6.9.13) 계란장조림(1.5.6.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 미나리숙주나물(13) 총각김치(9.13) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.8/43.5/352.9/5.2
3/11	3/12	3/13 수요일	3/14	3/15
귀리밥 두부버섯된장국(5.6.9.13) 안동식찜닭(봉)(5.6.13.15) 실파김무침(13) 두부강정(1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 단팔호빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.1/41.3/521.9/6.1	수수밥 영양닭곰탕(1.13.15) 시금치된장무침(5.6.13) 어묵고추장떡볶이(1.5.6.13) 연양식바삭불고기/파채(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) 블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.6/22.3/206.4/2.9	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 북어계란국(1.9.13) 사과오이무침(5.6.13) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 꿀떡 요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.2/30.9/185.0/2.6	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13) 유채된장무침(5.6.13) 어묵채볶음(1.5.6.13.18) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.0/37.3/264.1/3.8	찰보리밥 쇠고기낙지전골(9.13.16.18) 야채계란찜(1.2.5.9.13) 훈제오리김치볶음(9.13) 미나리무침(김치)(9.13) 총각김치(9.13) 뽕찜(감귤맛)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/36.7/210.3/5.5
3/18	3/19	3/20 수요일	3/21	3/22
흑미밥 한우갈비탕(1.5.6.9.13.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 고등어양념구이(5.6.7.13) 배추김치(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.9/35.5/141.4/4.6	찰보리밥 냉이김치국(5.6.9.13) 콩나물무침(5.13) 연어커틀릿/크림소스(1.2.5.6.13) 목살구이/부추무침(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.7/37.9/291.7/5.4	훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 어묵무국(1.5.6.9.13) 고구마치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 청경채무침(13) 계란후라이(1.5.13) 구운김(13) 배추김치(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.5/34.6/344.8/5.1	발아현미밥 게살계란탕(1.9.13) 오이소박이(9.13) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 돈육커틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/38.7/197.2/3.6	통밀밥(6) 단호박죽(13) 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 닭고기김치짜글이(5.6.9.13.15.18) 잔멸치볶음(5.6.9.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.0/29.1/208.3/3.8
3/25	3/26	3/27 수요일	3/28	3/29
영양잡곡밥(5) 돈갈비김치찌개(5.9.10.13) 참치두부조림(5.6.13.16.18) 미역줄기맛살볶음(5.13) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 초코설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.5/41.5/246.2/4.4	클로렐라밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18) 비엔나떡꼬치(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 774.6/44.0/204.1/3.5	타코콩나물밥/양념장(5.6.13) 아욱된장국(5.6.9.13) 도라지오이생채(5.6.13) 안심닭꼬치튀김(5.6.13.15) 배추겉절이(9.13) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.1/27.2/274.4/10.4	찰현미밥 코다리호박찌개(5.6.9.13) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 감자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 세발나물전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 784.1/52.8/268.9/4.2	수수밥 잔치국수(1.5.6.7.9.13.18) 고추오이된장무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18) 하트새우꼬치(1.5.6.9.13) 배추김치(9.13) 요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.9/36.8/268.5/3.0

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 구성 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// school.jbedu.kr/wansan](http://school.jbedu.kr/wansan)->학교소식 ->식생활관

- 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀
- 쇠고기 / 가공품 : 국내산 한우 / 국내산 - 돼지고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 닭고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산 - 오리고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산
- 오징어, 고등어, 아귀, 꽃게 : 국내산
- 낙지 : 중국산, 코다리 : 러시아, 참치캔 : 원양산

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