



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>



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

<급식 먹을 때>



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 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]



2024년 3월 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3/4	3/5	3/6 수다날	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) 수제치킨커를릿/데미소스(1.18) 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) 썩열같이된장국(5.6.9.13) 계란장조림(1.5.6.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 미나리숙주나물(13) 총각김치(9.13) 핫도그/케찹(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 수다날	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) 뽕떡(감귤맛)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/36.7/210.3/5.5
3/18	3/19	3/20 수다날	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) 연어커를릿/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) 돈육커를릿/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 수다날	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 정국장찌개(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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣