



2025학년도

3월 교육급식안내

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

교무실 : (063)284-8844

식생활관 : (063)285-7020

★2025년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **초·중학교 5,950원(식품비 5,140원, 운영비 810원)**이 지원됩니다.

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

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 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]

2025. 03 . 04.

전 주 완 산 초 등 학 교 장



3월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	3/4 생일밥상	3/5 수다날	3/6	3/7
	찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 섬초무침(13) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.18) 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9.13) 초코롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.2/36.7/250.8/2.9	닭고기카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 북어계란국(1.9.13) 야채샐러드(자율)(1.2.5.6.12.13) 풋마늘김무침(13) 꺾바로우강정(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 딸기우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 699.6/26.6/248.2/7.3	찰현미밥 숙영달걀된장국(5.6.9.13) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13) 건오징어야채초무침(5.6.13.17) 깻잎육전(1.2.5.6.13.15.16.18) 보쌈김치(완)(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.5/37.9/251.3/4.4	수수밥 어묵김치국(1.5.6.9.13) 달래오이초무침(5.6.13) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.3.18) 계란야채말이(1.5.13) 치즈붕어빵(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.0/43.4/237.3/4.3
3/10	3/11	3/12 수다날	3/13	3/14
통밀밥(6) 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 콩나물무침(5.13) 떡갈비구이/파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 743.4/40.1/221.3/5.3	귀리밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 브로콜리참깨무침(13) 나박김치(9.13) 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.8/41.1/368.0/3.6	콩나물밥/고기양념장(5.6.10.13.16.18) 근대된장국(5.6.9.13) 도토리묵/양념장(5.6.13) 고무마치즈케틀릿(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(9.13) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 871.5/30.1/304.7/4.5	발아현미밥 냉이김치국(5.6.9.13) 시금치들깨무침(13) 로제떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 한우파채불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9.13) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.9/33.7/228.1/6.7	영양잡곡밥(5) 쇠고기우거지국(5.6.9.13.16) 닭봉감자소금구이(13.15) 참치두부조림(5.6.13.16.18) 미나리무침(김치)(9.13) 배추김치(9.13) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.0/41.7/314.4/4.8
3/17	3/18	3/19 수다날	3/20	3/21
흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13) 연근샐러드(자율)(1.5.13) 취나물된장무침(5.6.13) 로제찜닭(2.5.6.13.15.16.18) 마늘중우영양어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.2/36.0/293.9/4.3	영양잡곡밥(5) 순두부김치국(5.6.9.13) 줄면야채무침/삶은계란(1.5.6.13) 돈육케틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 구운김(13) 배추겉절이(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/39.2/242.6/4.0	쌀밥(부식) 자장면(주식)(1.5.6.10.13.16) 팽이버섯계란국(1.9.13) 사과오이무침(5.6.13) 간풍새우/소세지구이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 씨리얼/요거트(초코)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 925.7/44.2/289.1/3.7	찰현미밥 두부버섯된장국(5.6.9.13) 양배추샐러드(1.5.12.13) 주꾸미낙지볶음/소면(5.6.13) 한돈수제떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.9/32.4/241.1/4.4	찰보리밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 잔멸치볶음(5.9.13) 잡채(1.5.6.10.13) 맥적구이/파채무침(5.6.10.13.16.18) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.5/35.9/207.9/4.2
3/24	3/25	3/26 수다날	3/27	3/28
수수밥 콩나물김치국(5.9.13) 머위잎된장무침(자율)(5.6.13) 트리플소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9.13) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.7/30.1/210.5/2.6	귀리밥 쇠고기무국(13.16) 진미채조림(자율)(5.6.13.17) 돌미나리무침(13) 닭고기김치짜글이(5.6.9.13.15.18) 연어버터구이(1.2.5.6.13) 배추겉절이(9.13) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.6/36.3/146.0/3.6	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 유부부채국(5.6.7.9.13.18) 오이고추된장무침(자율)(5.6.13) 비엔나고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 계란후라이(1.5.13) 배추김치(9.13) 떠먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 978.0/43.1/441.5/9.9	발아현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 고추장달걀조림(1.5.6.13) 감자채어묵볶음(1.5.6.13) 돼지고기탕수육/망고소스(5.6.10.12.13) 보쌈김치(완)(9.13) 단호박샐러드(자율)(1.5.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.0/44.0/259.4/5.0	통밀밥(6) 북어들깨미역국(5.6.9.13) 청경채무침(13) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.2.13.16) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.3.15.16.18) 배추김치(9.13) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.0/47.0/355.6/5.1
3/31	◇ 완산초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:유기농쌀 및 친환경잡곡 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,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:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(건오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!			<div> <div>식생활 문화 관련 지침</div> <ul style="list-style-type: none"> 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자. 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자. </div>

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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

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