



## ● 학교급식운영 안내

1. 본교는 전라북도 내에 생산되는 친환경 쌀을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지과 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 알레르기 유발 식품 표시제를 실시하고 있습니다.  
특정 식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시자료 및 홈페이지 자료를 미리 참고하여 섭취 시 주의 및 안내하여 주시길 바랍니다.
4. 학교 사정 및 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

## ● 학교급식 이야기

1. 급식은 한 줄로 차례차례 받기  
앞에 있는 친구를 미는 경우 뜨거운 음식이 흘러 손이나 다리에 화상을 입을 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
2. 골고루 섭취하기  
학교급식은 성장에 맞는 에너지, 영양소 등을 고려하여 제공하므로 편식하지 않고 조금이라도 섭취하는 것이 좋습니다.
3. 차분히 자리에 앉아서 섭취하기  
섭취 시 친구와 장난치는 경우 넘어지거나 음식이 흘리는 경우가 발생하니 주의하여 주시길 바랍니다.
4. 다 먹은 식판은 스스로 치우기  
섭취한 후 식판, 숟가락, 젓가락을 자리에서 치우도록 합니다. 제공되는 음료, 꼬치 등 일반쓰레기 및 재활용 쓰레기는 퇴식구에 따로 놓여있는 쓰레기통에 버려주시길 바랍니다.
5. 급식실에서 뛰지 않기  
급식실은 조리 및 섭취하는 공간으로 바닥에 음식물이 묻어 미끄러울 수 있기에 넘어지거나 다칠 수 있으니 주의하여 주시길 바랍니다.
6. 음식을 외부로 가져가지 않기  
안전하게 제공된 급식이 급식실이 아닌 외부에서 섭취하는 경우 식중독 발생 가능성이 높아질 수 있으므로 급식실에서 섭취 완료 해주시길 바랍니다.

## ※ 식사 전 손 씻기 ※



출처 식품의약품안전처

## ● 알아두면 유익한 영양 지식

무더운 여름철이 되면 자연스럽게 찾게 되는 음료수와 아이스크림 속 함유된 당에 대해 알아보시다.

탄수화물은 당류, 전분, 식이섬유로 구분되어 있는데 이 중 영양 정보에 의무로 표시된 것은 당류입니다.

당류는 단당류(포도당, 과당, 갈락토오스)와 단당류 2개가 합한 이당류(유당, 맥아당, 자당)를 합한 값입니다.

당류는 1g당 4kcal를 내는 에너지원이며 특히 포도당은 두뇌가 사용하는 유일한 에너지원으로 중요한 성분이기 때문에 청소년에게 아침 식사를 권장하는 이유입니다.

그러나 당류 과다 섭취는 주의력 결핍, 과잉행동 장애, 충치, 비만의 위험을 높이므로 과잉 섭취하지 않도록 주의하는 것이 좋습니다.

특히 여름철에는 갈증을 해소하기 위해 음료수나 빙과류 섭취가 증가하기 때문에 당류 섭취량을 줄일 수 있도록 노력해야 합니다.

### ※ 일상 속 당류 섭취 줄이는 방법 ※

1. 음료·빙과류 대신 비타만·무가당이 풍부한 신선한 과일 섭취하기



2. 갈증 시에 음료수보다 시원한 물 또는 탄산수 섭취하기



3. 카페에서 음료는 덜 달게 주문하여 먹는 습관 기르기





# 7월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1 치즈불닭밥버거 (1.2.5.6.13.15) 꼬치어육우동 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 라이트요구르트(2) 크로켓(1.5.6.12) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 1,036.9/45.4/182.6/1.9	2 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 왕만두찜 (1.5.6.10.16.18) 떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 수박화채(2.11.13) 시험뿌셔(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 918.0/21.9/170.4/4.1	3 스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물김치국(5.9) 시금치나물 새우튀김(1.5.6.9) 깍두기(9) 한중견과 *에너지/단백질/칼슘/철 831.8/27.9/155.8/3.3	4 파로밀밥(6) 잔치국수(1.6) 돼지갈비찜(10) 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) 갯잎지 *에너지/단백질/칼슘/철 884.4/41.3/83.0/2.7	5 제육덮밥(10) 아이스슈(1.2.5.6) 북어채우국 배추김치(9) 바나나 핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 901.7/46.6/144.6/2.1
8 친환경쌀밥 냉면(小) (1.3.5.6.9.16) 돈육간장불고기(10) 김말이비엔나강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 해쉬브라운피자 (2.5.6.12.13) 쌈무 *에너지/단백질/칼슘/철 948.0/47.8/159.1/4.9	9 친환경쌀밥 등뼈감자탕(10) 연근조림(5.6.13) 새우코울슬로까스 (1.5.6.9.12.13) 홀그레인머스터드미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 961.1/29.5/121.3/2.6	10 발아현미밥 맑은순두부국(1.5.18) 유부맛살겨자채 (1.5.6.8.13) 닭김치조림(9.15) 돈저나전3 (1.5.6.10.15.18) 열무김치(9) 무당(2) *에너지/단백질/칼슘/철 863.0/44.5/215.5/4.6	11 강황쌀밥 메밀소바(3.5.6.7.18) 새우칠리셀러드 (1.5.6.9.12.13) 건파래볶음(5.13) 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 831.7/18.8/84.4/2.9	12 친환경쌀밥 콩나물김치국(5.9) 돼지갈비단호박찜 (6.10.12.13.15) 쫄면야채무침 (5.6.13) 깍두기(9) 갯잎지 *에너지/단백질/칼슘/철 953.7/39.0/100.5/2.2
15 콩나물밥&양념장(5.16) 어묵김치국(1.5.6.9) 비건잡채(1.5.6) 중화마라상국치킨 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 라이트요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 864.2/41.0/138.6/3.8	16 짜장밥(1.5.6.10) 짬뽕국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 탕수육(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 젤라또(1.2.5) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 936.3/32.0/146.0/10.7	17 친환경쌀밥 순대국 (2.5.6.10.13.16) 간장닭갈비(5.15.18) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 애플파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 885.8/22.6/61.3/3.4	18 파로밀밥(6) 도토리묵냉국 (1.5.6.9.16) 오리엔탈파채무침(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 연양식떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 993.0/26.6/123.7/2.0	19 친환경쌀밥 미니쫄면&삶은달걀 (1.5.6) 무청시래기국 돈수육(10) 배추김치(9) 상추쌈 쌈장, 마늘, 고추 *에너지/단백질/칼슘/철 1,042.8/44.5/92.1/2.9
22 찜닭덮밥(5.15) 쇠고기미역국(16) 콩나물무침(5) 계란후라이(1) 배추김치(9) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 868.8/32.7/135.0/3.5	23 자율밥 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고구마치즈토스트(1.2.5.6) 크림스프(2.5.6.13.16) 등심돈까스(1.5.6.10) 배추김치(9) 배 100%주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 984.3/26.9/151.0/2.5	24 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 콩나물김치국(5.9) 도토리묵김치무침(9) 현우암치킨(1.2.5.6.15) 짜먹는요거트(2) 피클 *에너지/단백질/칼슘/철 947.7/36.7/170.0/2.6	25 하계방학식	26 하계방학
29 하계방학	30 하계방학	31 하계방학		

## 알레르기 정보

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

## 학교급식 식재료 원산지 표시

쌀/밥, 죽, 누룽지	콩/두류, 콩가루	식미가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	김치/배추, 고춧가루	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/자미	고등어/오징어
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산/원양산	수입산	국내산

※ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

※ 위 식단의 영양량 및 원산지 표시는 학교홈페이지(<http://wansango.hs.kr>) -> 열린마당 -> 급식실 -> 이달의식단, 급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.

2024. 7. 1.

전주완산고등학교장