



## ● 학교급식운영 안내

1. 본교는 전라북도 내에 생산되는 친환경 쌀을 사용하고 있습니다.
2. 학교급식법령의 영양관리 기준을 준수하여 균형 있는 식단을 제공하며 사용하는 식재료의 원산지와 함께 식단표 및 홈페이지에 내용을 공개하고 있습니다.
3. 학생들에게 제공되는 학교급식 식단의 알레르기 유발 식품표시제를 실시하고 있습니다.  
특정 식품에 대한 알레르기가 있는 학생은 식단 게시 자료 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

나들이 철 식중독 예방법에 알아보시다.  
야외 활동 증가에 대한 식중독 발생을 예방하기 위해 식음료 준비, 보관, 섭취에 각별한 주의가 필요합니다.

## 야외 활동 시 식중독 발생원인



## 야외 활동 시 식중독 예방법

- 조리 전 올바른 손 씻기  
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 위생적으로 만들기  
과일·채소류는 흐르는 물로 3회 이상 깨끗이 씻기  
조리 음식 중심부 75도 1분 이상(어패류는 85도까지) 완전히 익히기
- 구분해서 담기  
따뜻한 음식과 차가운 음식은 별도 용기에 따로 담기
- 아이스박스 운반  
실온에서 2시간 이상 보관하지 않기
- 장시간 상온 보관 식품 폐기  
장시간 실온, 자동차에 보관된 음식은 먹지 않고 남은 음식은 폐기하기
- 식사 전 반드시 손 씻기

출처 식품의약품안전처



## 6월 학교급식 식단 안내



| Mon   | Tue   | Wed   | Thu   | Fri  |
|---|---|---|---|--|
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6  |
| 친환경쌀밥<br>야채막국수(3.6)<br>근대된장국<br>대파죽발(10)<br>김구이<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>913.2/36.1/125.2/2.0   |   | 현미쌀밥<br>동태매운탕(5)<br>메추리알장조림<br>(1.5.5.6.13)<br>연잎오리훈제(1.2.5.6)<br>배추김치(9)<br>한준견과<br>쌈무<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>982.4/42.6/185.2/3.2          | 강황쌀밥<br>순대국(2.5.6.10.13.16)<br>오이생채<br>부추계란말이(1)<br>코코넛허브치킨꼬치<br>(5.6.12.15)<br>석박지(9)<br>아이스밀크(1.2.5)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>1,277.2/44.0/228.0/16.9                            |  |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13   |
| 녹차카테킨쌀밥<br>물만두국(1.5.6.10.16.18)<br>목살김치찌개(9.10)<br>오징어브로콜리초회(17)<br>깍두기(9)<br>츄러스(1.2.5.6)<br>바나나<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>982.0/41.2/119.0/3.9                | 문어술밥<br>*종합어묵국(1.5.6)<br>유자단무지채<br>치즈닭갈비(2.5.6.15)<br>배추김치(9)<br>마요참치/불닭맛김<br>(1.5.13.16.18)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>736.1/46.1/179.8/2.2 | 현미쌀밥<br>사골국(13.16)<br>비엔나김치볶음<br>(2.5.6.9.10.15.16)<br>숙주나물<br>간썬새우<br>(1.5.6.9.12.13)<br>깍두기(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>882.2/23.8/129.2/1.4 | 현미쌀밥<br>등뼈감자탕(10)<br>미역무추무침<br>숯불오리주물럭(5)<br>김부각(5)<br>참외<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>1,131.2/44.9/127.1/3.6  | 김치볶음밥<br>(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>햄치즈브리토(1.6.10)<br>두부달걀탕(1.5)<br>치킨샐러드<br>(2.5.6.10.12.13.15)<br>깍두기(9)<br>배100%주스(13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>905.8/28.2/92.3/5.9 |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20   |
| 현미쌀밥<br>북어채무국<br>비타민겉절이(5)<br>돈육간장불고기(5.10)<br>참향랑크소시지<br>(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>912.7/52.2/93.3/2.7                        | 강황쌀밥<br>참치김치찌개(5.9)<br>아몬드멸치볶음(5)<br>한우불고기(5.16)<br>김구이<br>열무김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>872.2/49.3/138.4/5.1                           | 제육덮밥(10)<br>배추된장국(5.6)<br>단호박샐러드2(1.2.5.13)<br>배추김치(9)<br>토마토치즈푼단고피자<br>(2.5.6)<br>키위<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>966.2/45.5/219.7/4.8            | 현미쌀밥<br>분모자로제떡볶이(1.2.5<br>.6.10.12.13.15.16)<br>청국장찌개(5.9.10)<br>시금치나물<br>오리훈제야채무침<br>(1.5.6.13)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>1,045.3/39.5/227.3/3.7                        | 친환경쌀밥<br>어묵무국(1.5.6)<br>콩나물무침(5)<br>진미채볶음(5.17)<br>간장닭갈비(5.15.18)<br>먼치킨도넛(1.2.5.6)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>1,009.7/37.2/114.7/2.4                                 |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27   |
| 친환경쌀밥<br>청양고추콩나물국(5)<br>쫄면야채무침(5.6.13)<br>스크램블에그(1.5.6.8)<br>등심돈까스<br>(1.2.5.6.10.12.16)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>1,118.3/33.2/157.0/3.7            | 현미쌀밥<br>다시마감자국<br>도라지사과무침(13)<br>오리당면불고기(5.6)<br>김말이강정<br>(1.5.6.10.16)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>939.2/27.5/107.8/3.9           | 흑미밥<br>오징어무국(9.17)<br>브로콜리흑미자무침<br>(1.5)<br>아몬드멸치볶음<br>닭봉구이(1.5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>780.0/40.2/167.5/2.5              | 친환경쌀밥<br>메밀소바(3.5.6.7.18)<br>왕만두찜<br>(1.5.6.10.16.18)<br>오리엔탈파채무침(5.6)<br>건파래볶음(5.13)<br>연양식떡갈비<br>(1.2.5.6.10.15.16.18)<br>배추김치(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>1,056.7/30.3/85.1/4.0 | 친환경쌀밥<br>팽이버섯된장국(5)<br>상추무침<br>매운돼지갈비찜<br>(5.6.10.13.18)<br>가자미까스(1.5.6.13)<br>배추김치(9)<br>라이트요구르트(2)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>1,010.9/45.4/101.7/3.1                |
| 30  |   |   |   |  |
| 흑미밥<br>한우소머리국밥(16)<br>떡갈비양파무침<br>(5.6.10.15.16.18)<br>순살아귀강정<br>(1.5.6.12.13)<br>깍두기(9)<br>깻잎지(5)<br>시험뿌셔(1.2.5)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>883.5/28.0/102.6/3.3 |   |   |   |  |

### 알레르기 정보

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

### 학교급식 식재료 원산지 표시

| 쌀/<br>밥,죽,누룽지 | 콩/<br>두부,유제품 | 쇠고기/닭고기     | 돼지고기/<br>가공품 | 닭고기/<br>가공품 | 오리고기/<br>가공품 | 김치/<br>배추,고춧가루 | 꽃게/낙지       | 삼치/다랑어      | 명태/지미 | 고등어/<br>오징어 |
|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------|-------------|
| 국내산           | 국내산          | 국내산<br>(한우) | 국내산          | 국내산         | 국내산          | 국내산            | 국내산/<br>수입산 | 국내산/<br>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.

2025. 6. 1.

전 주 완 산 고 등 학 교 장