



## ● 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

따뜻한 봄날이 되면 찾아오는 춘곤증에 대해 알아보아요.

춘곤증은 추운 겨울을 이겨낸 우리 몸이 따뜻한 봄을 만나 신체적으로 적응하지 못하여 일시적으로 생기는 현상으로 움츠렸던 몸의 신진대사 기능이 활발해져 호르몬 중추신경 등에 미치는 자극의 변화로 인해 피로가 생기는 것을 말합니다.

봄이 되면 따뜻한 날씨로 야외 활동량이 증가하고 신진대사가 활발해지면서 이에 따른 영양소 필요량이 증가합니다.

충분한 영양소를 섭취하지 못했을 경우 영양불균형이 생겨 춘곤증이 발생합니다.



춘곤증을 극복하는 방법

- 규칙적인 생활과 식사  
봄철에는 물을 자주 마시고, 우유, 달걀, 생선 등 단백질이 풍부한 음식을 골고루 섭취하는 것이 좋습니다.
- 주 3~5회 30분 이상의 적당한 운동  
적당한 운동을 통해 체력을 길러줍니다.
- 7~8시간의 충분한 수면  
평소 충분한 수면시간을 지켜주는 것이 좋습니다.
- 비타민, 단백질, 무기질 등의 충분한 영양 섭취  
비타민이 많이 함유된 신선한 채소와 과일을 많이 섭취하면 피로 회복에 도움이 되며, 냉이, 달래, 쑥 같은 제철 음식을 먹는 것도 도움이 됩니다.

출처 식품안전나라

## 3월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
3	4	5	6	7							
	콩나물밥&양념장(5.16) 어묵김치국(1.5.6.9) 건파래볶음(5.13) 장각닭다리구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 딸기 새학기케이크 (1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 811.6/23.9/83.3/3.0	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 유부우동(小) (1.2.5.6.9.13) 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) 비엔나치즈떡볶이 (2.5.6.10.12.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 1,119.8/28.7/207.5/13.1	친환경쌀밥 초코마들렌(1.2.5.6) 육개장(16) 돌나물우침 사각어묵볶음(1.5.6) 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 진한요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,139.7/30.9/107.7/2.7	소시지오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 봉골레스파게티 (1.5.6.10.13.18) 크림스프(2.5.6.13.16) 배추김치(9) 배100%주스(13) 양배추샐러드(1.5.12) 크로칸슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,275.1/35.1/113.1/7.0							
10	11	12	13	14							
블랙치밥(1.2.5.12.15) 팽이버섯된장국(5) 콩나물우침(5) 오징어초무침 (5.6.13.17) 반반치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 934.8/55.3/166.3/2.8	친환경쌀밥 미니쫄면&삶은달걀 (1.5.6) 무청시래기국 돈수육(10) 배추김치(9) 상추쌈 쌈장,마늘,고추 *에너지/단백질/칼슘/철 1,066.8/44.7/109.6/3.1	자율밥 꼬꼬짬뽕대(5.6.15) 병아리콩멸치볶음(13) 북경식찰쌀꿔바로우 (1.5.6.10) 배추김치(9) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 815.3/27.5/150.1/10.8	제육덮밥(10) 비빔국수(3.6) 홍합미역국(18) 웨지감자(5.6.12) 깍두기(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 1,055.8/46.8/119.0/4.5	흑미밥 라면사리부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 미트볼데리아끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 무나물 청양고추계란말이(1) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 889.3/30.2/178.4/2.8							
17	18	19	20	21							
잡채덮밥&짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 미니핑크하트도넛 (1.2.5.6) 짬뽕국(6.9.13.17.18) 탕수육(1.5.6.10) 배추김치(9) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 952.9/31.4/123.5/11.0	잡곡밥(5) 바지락순두부찌개 (5.18) 돼지갈비찜(10) 햄버섯볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 879.9/41.8/78.5/3.4	친환경쌀밥 잔치국수(1.6) 짬뽕소롱포 (1.5.6.10.16.18) 시금치나물 고추바사삭치킨(1.6.15) 김구이 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 965.5/33.3/84.3/2.3	친환경쌀밥 등뼈감자탕(10) 떡갈비양파우침 (5.6.10.15.16.18) 한식잡채(1.5.6) 관쇼새우 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,323.9/43.4/207.5/4.8	친환경쌀밥 청국장찌개(5.9.10) 돈사태계란장조림 (1.10) 오징어브로콜리초회 (17) 콘치즈불닭구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,027.2/62.3/136.4/3.6							
24	25	26	27	28							
친환경쌀밥 초코마들렌(1.2.5.6) 동태매운탕(5) 연잎오리훈제(1.2.5.6) 참나물두부된장우침(5) 쫄면야채우침(5.6.13) 배추김치(9) 쌈우 *에너지/단백질/칼슘/철 1,177.6/39.5/159.8/2.4	친환경쌀밥 소고기무국(16) 시금치나물 오징어볶음(5.6.17) 순살닭강정(1.4.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 809.6/53.3/78.5/2.8	친환경쌀밥 사골떡국(1.13.16) 도토리묵김치우침(9) 오미산적*육원전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 고메항박스테이크(1.2.5. .6.10.12.15.16.18) 고들빼기김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,055.3/34.3/109.0/3.5	미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고구마치즈토스트 (1.2.5.6) 크림스프(2.5.6.13.16) 카프레제샐러드 (2.12.13) 왕돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 배100%주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,136.3/32.7/247.5/3.8	친환경쌀밥 콩나물국(5) 미트볼시금치프리타타 (1.2.5.6.10.15.16) 골뱅이우침(5) 숯불오리주물럭 김구이 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,092.1/47.3/124.2/3.7							
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/ 밥,죽,누룽지	콩/ 두부,김치	쇠고기/떡	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,감	꽃게/낙지	참치/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.											
2025. 3. 4. 전 주 완 산 고 등 학 교 장											