



● 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 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



갈수록 심해지는 미세먼지에 조금이라도 도움이 되는 식품에 대해 알아보도록 합니다.

미세먼지는 주로 석탄, 석유 등 화석연료를 태울 때나 공장, 자동차 등의 배출가스로부터 발생하는 우리 눈에 보이지 않는 작은 먼지입니다.

미세먼지에 도움이 되는 식품

1. 미나리 
비타민, 무기질이 풍부하게 함유되어 있고 체내 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하도록 도움을 줍니다.
- 좋은 미나리 선택 방법
앞 모양이 바르고, 줄기는 매끄럽고 마디가 없으며 진한 녹색이 좋습니다.
2. 마늘 
마늘에 함유된 알리신이 체내에 쌓인 독소를 배출하도록 도움을 주어 노폐물이 쌓이는 것을 억제하도록 도와줍니다.
3. 고등어 
오메가3 지방산이 풍부해 기도의 염증을 완화시키고 폐질환 증상 개선에 도움을 줍니다.
4. 모과 
아미그달린이라는 성분이 기관지에 낀 가래를 줄여주는 작용을 하고 목감기 증상을 완화하고 기침을 멎도록 도와줍니다.
5. 녹차 
탄닌 성분이 미세먼지로 인해 체내에 유입된 중금속을 배출하도록 도와주고 기관지 내 미세먼지를 씻어내 소변으로 배출시키도록 한다.

평소보다 자주 물, 채소, 과일을 섭취하여 체내 미세먼지 배출하도록 합니다.

외출 전과 후 비누로 얼굴, 손, 발 깨끗이 씻도록 합니다. 야외 활동을 자제하고 외출 시 보건용 마스크를 착용하도록 합니다.



12월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 시금치나물 닭고기카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 애호박소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 813.9/45.8/96.0/2.6	3 잡곡밥(5) 어묵김치국(1.5.6.9) 두부조림(5) 가지나물(셀프)(5.6) 파채돈육불고기(10) 배추김치(9) 밤티라미수(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 868.4/45.9/163.5/3.8	4 잡곡밥(5) 순대국 (2.5.6.10.13.16) 무쌈쌈 숯불오리주물럭 계란말이(1) 단감 *에너지/단백질/칼슘/철 1,079.6/36.8/88.7/4.7	5 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 치즈케이크(1.2.5.6) 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 참나물무침 에그치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,074.2/39.0/223.1/4.7	6 봉골레스파게티 (1.5.6.10.13.18) 양송이스트프(2.5.6.16) 카프레제샐러드 (2.12.13) 스틱카츠(1.5.6.10) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,241.2/28.0/137.4/6.5
9 친환경쌀밥 청국장찌개(5.9.10) 숙주나물 간장닭갈비(5.15.18) 만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 978.8/39.1/139.1/13.0	10 새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 두부김치국(5.9) 메추리알장조림 (1.5.6.13) 참깨도넛(1.2.5.6) 깍두기(9) 청경채겉절이 *에너지/단백질/칼슘/철 801.1/30.4/142.4/3.7	11 짜장면(5.6.10.13.16) 바지락순두부찌개(5.18) 단무지무침 탕수육(1.10.12) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 668.6/50.0/144.2/3.7	12 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) 배추된장국(5.6) 등심돈까스(1.5.6.10) 배추김치(9) 배100%주스(13) 콘샐러드(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,135.2/38.0/243.5/4.1	13 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 청양고추콩나물국(5) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 1,030.4/25.7/238.8/11.4
16 잡곡밥(5) 낙지연포탕(18) 돈수육(10) 콩나물파채무침(5) 사각어묵볶음(1.5.6) 상추쌈 쌈장, 마늘, 고추 *에너지/단백질/칼슘/철 913.2/43.2/79.9/3.0	17 자율밥 양지살국수 (5.6.15.16.18) 비타민겉절이 닭볶음탕(15) 마늘도스트(2.5.6) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 748.5/40.7/80.3/4.5	18 잡곡밥(5) 소고기당면무국(16) 깍두기 목살김치찌개(9.10) 우리쌀스틱꼬치 (1.5.6.10.15.16) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 947.6/45.2/109.6/2.7	19 잡곡밥(5) 다슬기수제비국(5.6) 단감샐러드(1.2.5.6) 버섯잡채(5.6) 파닭&갈릭소스 (5.6.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 734.9/31.7/106.9/3.0	20 낙지장발라야볶음밥 (5.6.13.18) 수제소시지빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 다시마감자국 오이생채 배추김치(9) 배100%주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 765.1/23.9/159.1/2.3
23 친환경쌀밥 닭국(15) 쫄면야채무침(5.6.13) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 깍두기(9) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 952.2/29.5/122.5/4.5	24 투움바파스타 (1.5.6.9.12.13.16.18) 크리스마스도넛 (1.2.5.6) 블루베리치커리샐러드 (1.2.5.6) 수제목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 수제무피클 수제과일에이드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,349.1/55.9/455.3/4.1	25	26 참치마요덮밥 (1.5.6.12.13.16) 돌미나리무침 뿌리채소튀김(1.5.6.18) 장각닭다리구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 진한요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,310.4/70.3/143.5/4.1	27 잡곡밥(5) 오징어무국(17) 돼지갈비단호박찜 (6.10.12.13.15) 콩나물무침(5) 스크램블에그(1.5.6.8) 배추김치(9) 쌈다시마, 초장(셀프) *에너지/단백질/칼슘/철 858.9/48.1/157.8/3.5
30 친환경쌀밥 해물된장찌개(5.9.13.17.18) 천사채샐러드(1.5.6.8) 곰창불고기(10) 깍두기(9) 찐빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 937.2/35.3/87.3/2.9	31 치밥(1.5.6) *종합어묵국(1.5.6) 한식잡채(1.5.6) 배추김치(9) 아이스밀크(1.2.5) 피클 *에너지/단백질/칼슘/철 1,079.8/23.1/306.2/3.1			

알레르기 정보

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

학교급식 식재료 원산지 표시

쌀/ 밥, 죽, 누룽지	콩/ 두부, 콩나물, 콩고지	쇠고기/가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/가자미	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. 12. 2.

전 주 완 산 고 등 학 교 장