



## ● 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 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

비만 예방을 위한 올바른 식습관에 대해 알아보도록 합니다.



**비만은 체지방이 과도하게 축적된 상태로**

BMI(체질량지수)\*로 신장과 체중을 이용하여 간단하게 비만을 판정할 수 있습니다.

$$* \text{BMI(체질량지수)} = \text{몸무게(kg)} \div \{\text{신장(m)} \times \text{신장(m)}\}$$

비만의 원인은 정서적 요인, 잘못된 식습관, 활동량 감소, 유전적 요인 등 여러 원인이 복합적으로 작용하여 체지방량이 증가하여 비만이 발생하고 암, 고지혈증, 당뇨병, 고혈압 등 만성질환 발생 위험이 증가합니다.

비만 예방을 위한 올바른 식습관은 무조건 적게 먹기보다는 골고루 알맞게 적당히 먹는 것이 중요합니다.



1. 기름진 음식, 당류, 염분은 적게 섭취하도록 합니다.  
육류는 기름을 떼어내는 등 지방을 알맞게 섭취하도록 합니다.  
빵, 과자, 초콜릿 등의 간식은 피하도록 합니다.
2. 채소와 과일은 충분히 섭취하도록 합니다.  
채소와 과일은 식이섬유가 많아 건강하게 포만감을 느낄 수 있습니다. 하지만 너무 많은 과일 섭취는 피하도록 합니다.
3. 음식을 천천히 섭취하도록 합니다.  
뇌에서 포만감을 느끼는데 식후 20분 정도 소요되므로 천천히 섭취하여 과식을 피하도록 합니다.



# 월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
				1							
				친환경쌀밥 육개장(16) 애호박볶음(셀프) 꼬마김말이강정 (1.2.5.6.12.13.16) 타워돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 1,234.7/27.5/158.9/9.7							
4	5	6	7	8							
참치주먹밥 (1.2.5.6.10) 온소바(大) (1.2.3.5.6.7.9.18) 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) 오징어초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 663.0/29.9/152.4/9.6	잡곡밥(5) 라면사리부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 진미채볶음(17) 파채돈육불고기(10) 깍두기(9) 오이스틱&쌈장(셀프) *에너지/단백질/칼슘/철 911.1/49.2/132.9/2.0	콩나물밥&양념장(5.16) 어묵우국(1.5.6) 떡갈비양파무침 (5.6.10.15.16.18) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9) 붕어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 935.6/30.6/83.1/3.8	새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 맑은콩나물국(5) 사과양상추샐러드 (1.2.5.6) 등심돈가스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 배100%주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,034.9/30.6/155.1/3.4	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9) 골뱅이무침(5) 부추계란말이(1) 장각닭다리구이(15) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 967.5/54.1/98.2/3.1							
11	12	13	14	15							
친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 콩나물무침(5) 사각어묵볶음(1.5.6) 스노우어니언치킨 (1.5.13.15.16) 깍두기(9) 통크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,054.2/42.3/79.3/2.1	자율밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양송이소프(2.5.6.16) 사과양상추샐러드 (1.2.5.6) 치즈랍스터구이(2) 깍두기(9) 수능떡(1.2.5.6) 라이트요구르트(2) 피클 *에너지/단백질/칼슘/철 840.3/41.8/330.3/2.8	밥버거(참마)(1.5.9) 소고기우국(16) 깍두기(9) 락토피요구르트(2) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 948.4/33.5/182.9/2.1	대학수학능력시험	친환경쌀밥 닭고기미역국(15) 메추리알장조림 (1.5.6.13) 오리훈제야채무침 (1.5.6.13) 김부각(5) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 877.9/32.4/91.4/2.7							
18	19	20	21	22							
친환경쌀밥 근대된장국 닭김치조림(9.15) 비빔만두 (1.5.6.10.16.18) 김구이 깍두기(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 836.7/32.1/98.1/10.0	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 김치콩나물국(5.9) 두깨떡볶이 (1.5.6.12.13) 오징어튀김 (1.2.5.6.17) 깍두기(9) 쫄면복만두 (1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 933.1/28.2/230.4/5.2	눈꽃치즈불닭볶음밥 (2.5.6.13.15) 꼬치어묵우동 (1.5.6.9.13) 고구마튀김(5.6) 배추김치(9) 배 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 1,091.9/44.7/146.1/2.1	잡곡밥(5) 잔치국수(1.6) 돼지갈비찜(10) 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) 갯잎지 *에너지/단백질/칼슘/철 830.4/39.9/96.8/2.8	친환경쌀밥 해물된장찌개 (5.9.13.17.18) 골뱅이실곤약무침(13) 계란말이(1) 등심돈가스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,031.0/34.7/111.5/4.2							
25	26	27	28	29							
아비꼬추제함박카레 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 맑은콩나물국(5) 시금치나물 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 1,031.4/29.4/266.0/3.2	잡곡밥(5) 배추된장국(5.6) 오리훈제발사믹샐러드 (1.2.5.6) 베이컨숙주볶음(10) 두부텐더 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,067.8/40.4/179.0/1.9	잡곡밥(5) 맑은순두부국(5.18) 등뼈김치찜(9.10) 햄버섯볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 고구마롤2(1.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 630.7/43.1/80.8/3.6	잡곡밥 무청시래기국 돈수육(10) 고추장모듬장아찌(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 상추쌈 쌈장,마늘,고추 *에너지/단백질/칼슘/철 924.8/38.1/88.8/2.7	자율밥 꼬꼬짬뽕(5.6.15) 탕수육(1.10.12) 배추김치(9) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 716.1/42.9/107.7/2.6							
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 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,두유,김치	식재료	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. 11. 1.

전 주 완 산 고 등 학 교 장