



● 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

다가오는 추석 지역별 이색 송편에 대해 알아보도록 합니다.

송편은 소나무‘송’에 떡‘병’을 써서 ‘송병’으로 불렸습니다. 햅쌀로 빚은 송편을 차례상에 올려 조상님께 감사한 마음을 전했고 농사에 대해 격려하는 마음으로 먹었습니다.



오색송편

오미자, 치자, 쪽으로 색을 알록달록 내어 한입에 먹을 수 있도록 만들며 주로 깨 소를 넣어 빚습니다.



감자송편

감자를 이용한 녹말을 반죽하고 팥, 강낭콩 소를 넣어 빚습니다.



호박송편

호박을 멥쌀가루와 섞은 반죽에 대추, 깨 소를 넣으며 호박 모양으로 빚습니다.



모시송편

영광, 고흥에서는 모시잎을 삶아서 반죽에 섞고 콩, 팥, 밤, 대추, 깨 소를 넣어 빚습니다.



침송편

산간에서 나는 침을 반죽에 섞고 붉은 팥을 소로 넣어 빚습니다.



완두송편

달짝지근한 완두콩 소를 넣어 빚습니다.

※ 맛있는 추석 음식 즐겁고 건강하게 먹는 방법 ※

잡채 1인분 (150g) 204kcal	소갈비찜 1인분 (250g) 495kcal	호박전 1인분 (150g) 208kcal	화양떡 1인분 (150g) 273kcal

- 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기
 - 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기
 - 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일 먹기
- 생각보다 고지방, 고칼로리의 추석 음식을 과식하기보다 적당히 섭취하여 건강한 한가위를 보내도록 합니다.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
2	3	4	5	6							
잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 머윗대들깨찜 볶은김치(9) 갈비떡꼬치 전갱이살고추장구이2 김구이 *에너지/단백질/칼슘/철 682.1/33.6/94.7/2.1	흑미밥 동태매운탕(5) 비엔나메추리알케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 콩나물무침(5) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10) 깍두기(9) 파배기빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 854.0/39.5/178.9/2.7	자율밥 투움바파스타 (1.2.5.6.9.12.13) 유자요거트케이준샐러드 (1.2.5.6.11.13.15.18) 볶은김치(9) 새우까스 (1.5.6.9.12.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 단호박스프 (2.5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 1,426.5/37.9/174.5/3.2	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 팽이버섯된장국(5) 숙주나물 볶은김치(9) 참후랑크소시지 (1.2.5.6.10.15.16) 토핑요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 946.8/34.2/221.7/3.2	잡곡밥 맑은콩나물국(5) 볶은김치(9) 버섯잡채(5.6.13.16) 제육볶음(10) 감자와플*케첩 (1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 816.0/37.5/141.3/3.4							
9	10	11	12	13							
잡곡밥 갈비완자탕 (1.5.6.10.13.15.16.18) 부추겉절이(13) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 오징어김치전(1.5.6.17) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 904.3/28.8/55.8/1.8	참치마요덮밥(1.5.6.13) 어묵우국(1.5.6) 오징어초무침 (5.6.13.17) 볶은김치(9) 회오리감자(5.6) 라이트요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,145.4/48.8/138.8/3.0	잡곡밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 아몬드취포조림 백세프볼카츠(1.5.6.10) 두부양념구이(5.6) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 812.8/24.6/110.0/5.0	잡곡밥 들깨미역국 오이생채 볶은김치(9) 사각어묵볶음(1.5.6) 별카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18) 딸기우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 682.3/18.6/159.1/1.7	잡곡밥 홍합우국(18) 미역무초무침 간장닭갈비(5.15.18) 모듬전 (1.2.5.6.9.10.15.18) 깍두기(9) 송편 *에너지/단백질/칼슘/철 782.4/31.9/103.0/2.8							
16	17	18	19	20							
추석 연휴			계란함박덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 볶어채우국 콩나물무침(5) 볶은김치(9) 순살닭강정(1.4.15) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 460.5/34.1/93.2/2.8	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 나가사끼짬뽕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16 .17.18) 단무지무침 애호박볶음(셀프) 포테이토향도그 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,177.4/33.9/374.3/2.0							
23	24	25	26	27							
잡곡밥 등뼈감자탕(10) 계란찜(1.9) 한식잡채(1.5.6) 언양식떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16.18) 초코쥬러스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,049.6/42.1/139.4/4.0	찰보리밥 얼큰버섯수제비(5.6) 오징어어묵무침 (1.5.6.17) 아몬드멸치볶음 북경식찰쌀꿔바로우 (5.6.10) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 616.5/21.6/83.1/1.0	새우크림카레 (2.5.6.9.12.13.16.18) 짬뽕국(6.9.13.17.18) 왕만두찜 (1.5.6.10.16.18) 볶은김치(9) 어떡함볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수능대박♡아르기닌 *에너지/단백질/칼슘/철 1,042.1/36.8/209.4/4.5	잡곡밥 잔치국수(1.6) 상추무침 사각어묵볶음(1.5.6) 목삼겹구이(5.6.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 995.8/45.5/108.0/3.3	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 우동국물 (1.2.5.6.9.13) 시금치나물 반각통닭+소스 (1.5.6.15.16) 깍두기(9) 초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,056.8/42.0/191.7/4.5							
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,누룽지	콩/ 두부,김치	쇠고기/떡	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/지미	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. 9. 1. 전 주 완 산 고 등 학 교 장											