



● 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

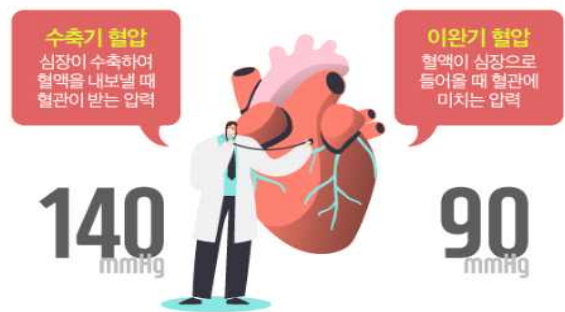
● 알아두면 유익한 영양 지식

천고마비의 계절, 풍요의 계절인 가을은 식욕이 왕성해질 뿐만 아니라 먹거리도 풍부하여 식욕 조절이 필요한 계절이기도 합니다.

따라서 식사와 관련된 질병 비율이 점차 증가함으로써 고혈압과 당뇨에 도움이 되는 식습관에 대해 알아보도록 합니다.

1. 고혈압

고혈압 발생은 혈액이 우리 몸에 골고루 공급되기 위해서 동맥에 일정한 혈압이 유지되어야 하는데, 수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90mmHg 이상인 경우를 말합니다.



고혈압 발생을 예방하기 위해서는 저염 식습관이 도움이 됩니다.

- 나트륨이 적은 식품을 선택하도록 합니다.
- 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 섭취합니다.
- 신선한 채소, 우유를 충분히 섭취하도록 합니다.

2. 당뇨병

당뇨병은 인슐린의 양이 부족하거나 기능이 저하되어 공복 상태에서 혈당이 126mg/dl 이상이거나 경구 포도당 부하 2시간 후 혈당이 200mg/dl 이상인 경우를 말합니다.



당뇨병 발생을 예방하기 위해서는 저당 식습관이 도움이 됩니다.

- 당이 많이 함유된 탄산음료 대신 물을 섭취하도록 합니다.
- 식사 외의 간식 섭취는 줄이고 과자나 아이스크림보다는 적정량의 채소와 과일을 섭취하는 것이 좋습니다.

올바른 식습관과 함께 자신에게 맞는 운동을 찾아 신체활동도 꾸준히 한다면 고혈압 및 당뇨병 발생을 감소하고 더불어 건강 체중 유지에도 도움을 줄 수 있습니다.



10월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
9/30	1	2	3	4
친환경쌀밥 바지락순두부찌개(5.18) 제육볶음(10) 고구마튀김(5.6) 배추김치(9) 굴 양배추쌈&양념장 *에너지/단백질/칼슘/철 859.1/41.1/70.5/2.6				발아현미밥 버섯들깨탕 등뼈김치찌개(9.10) 가지나물(셀프)(5.6) 수비드연어스테이크(5.12) 깍두기(9) 진한요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 934.4/51.4/132.7/3.3
7	8	9	10	11
잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 닭김치조림(9.15) 블루베리치커리샐러드 (1.2.5.6) 수제떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 백김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 888.9/27.6/84.4/4.0	자율밥 볼골레스파게티 (1.5.6.10.13.18) 건파래볶음(5.13) 치킨적화스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 쿨피스(2) 피클 *에너지/단백질/칼슘/철 987.5/24.3/67.6/5.4		발아현미밥 씨앗호떡파이(1.2.5.6.14) 팽이버섯된장국(5) 상추무침 사각어묵볶음(1.5.6) 등심돈가스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 969.1/22.6/82.0/2.8	
14	15	16	17	18
오징어덮밥(5.6.13.17) 북어채무국 (1.5.6.10.16.18) 부추겉절이(13) 바질크림떡볶이 (2.5.10.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 833.9/40.6/176.5/3.5	잡곡밥(5) 생크림와플(1.2.5.6) 돈육김치찌개(5.9.10) 한식잡채(1.5.6) 코코넛허브치킨꼬치 (5.6.12.15) 김구이 배추김치(9) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 925.5/32.5/201.1/12.0	자율밥 상하이씨푸드스파게티(부) (1.5.6.9.13.17.18) 카프레제샐러드(2.12.13) 무말랭이무침 김구이 배추김치(9) 수제과일에이드(13) 츄러스아이스크림(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 856.8/25.5/188.3/2.7	잡곡밥(5) 된장찌개(5) 삼색육김가루무침 닭살치즈떡볶음(2.15) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 606.5/28.7/86.9/2.2	친환경쌀밥 어묵무국(1.5.6) 돈수육(10) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 상추쌈 쌈장, 마늘, 고추 *에너지/단백질/칼슘/철 1,047.7/43.1/82.1/2.4
21	22	23	24	25
강황쌀밥 유부우동(小) (1.2.5.6.9.13) 돼지갈비찜(10) 감자채볶음(5) 깻잎지 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,025.4/41.3/96.5/2.4	친환경쌀밥 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.16.17.18) 갈비완자탕 (1.5.6.10.13.15.16.18) 가자미까스 (1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 콘샐러드(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,216.7/45.6/91.9/3.7	문어술밥 어묵김치국(1.5.6.9) 아몬드취포조림 만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) 쌈먹는비건햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 오이고추&쌈장 *에너지/단백질/칼슘/철 860.2/32.7/127.2/11.7	잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 참나물무침(5.6) 스노우어니언치킨 (1.5.13.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 547.8/35.6/89.5/3.4	자율밥 바지락장칼국수 (5.6.9.18) 흑임자드레싱샐러드(1.5) 돈육간장불고기(10) 화덕피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 주스(독도의날)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,010.1/49.9/215.6/4.3
28	29	30	31	11/1
친환경쌀밥 동태대운탕(5) 부추겉절이(13) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 닭봉구이(15) 배추김치(9) 크루키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,016.6/48.8/124.1/3.4	발아현미밥 등뼈감자탕(10) 어묵파리고추조림(1.5.6) 황도양상추샐러드 (1.2.5.6.11) 쭈뎀볶음(10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 977.1/53.1/158.0/3.6	잡곡밥(5) 잔치국수(1.6) 오리엔탈파채무침(5.6) 새우튀김(1.5.6.9) 두부양념구이(5.6) 연양식떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 824.3/22.7/86.2/1.7	잡곡밥(5) 라비올리수제비 (1.5.6.10.16.18) 무청시래기지짐(9) 오리당면불고기(5) 깻잎지 배추김치(9) 만두튀김 (1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 747.1/27.5/179.9/3.0	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

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④파프 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯

학교급식 식재료 원산지 표시

쌀/ 밥, 죽, 누룽지	콩/ 두부, 콩가루	쇠고기/돼지고기	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	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, 급식계시판에서 확인하실 수 있습니다.

2024. 10. 1.

전 주 완 산 고 등 학 교 장