



## ● 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 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

제로 음료의 단맛을 내는 감미료에 대해 알아보도록 합니다.

제로 음료, 제로 아이스크림, 제로 젤리 등 설탕 대신 감미료가 들어간 제로 식품들이 대세로 떠올랐습니다.

제로 식품들이 대세로 떠오른 이유는 설탕을 과하게 섭취함을 줄이기 위해 대체감미료가 들어간 식품을 찾고 있는 것으로 알려져 있습니다.

감미료는 단맛을 주는 식품첨가물로 현재 우리나라에서는 아스파탐, 수크랄로스, 말티톨 등 22종의 감미료가 허용되고 있습니다.

이러한 감미료는 종류에 따라 설탕 대비 수백 배의 감미도를 지니고 있어 소량으로도 단맛을 나게 할 수 있습니다.

사카린나트륨	약 300배
수크랄로스	약 600배
아세설팜칼륨	약 200배
아스파탐	약 200배

감미료별 설탕 대비 감미도

그렇다면 감미료가 들어간 식품을 어떻게 확인해야 할까요?  
식품 등의 표시·광고에 관한 법률에 따라 식품첨가물의 종류와 용도를 표시하고 있으며, 식품을 구매할 때 제품 포장의 표시 사항에서 사용된 감미료를 확인할 수 있습니다.

현재 우리나라 국민의 감미료 섭취량은 매우 안전한 수준이지만 감미료 섭취 시 주의 사항은 다음과 같습니다.

2023년 세계보건기구(WHO)에서는 비설탕 감미료를 체중 조절 등을 위한 수단으로 사용하지 말 것을 권고한 바 있습니다.

아스파탐 섭취 시, 페닐케톤뇨증\* 환자는 섭취에 주의가 필요합니다.  
\*페닐알라닌 분해효소 결핍으로 페닐알라닌이 축적되는 유전 대사 질환

말티톨 등 당알코올의 경우에는 과다 섭취 시에 복통, 설사 발생 가능성이 있으므로 주의해야 합니다.

출처 식품의약품안전처



## 7월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4
	발아현미밥 잔치국수(1.6) 단무지무침 목삼겹구이(10) 배추김치(9) 키위 상추쌈 쌈장, 마늘, 고추 *에너지/단백질/칼슘/철 751.7/35.3/73.8/3.2	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16) 부추달걀국(1) 오이고추쌈무침 콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 708.2/34.3/311.2/3.3	김가루밥 냉면(小)(1.3.5.6.9.16) 흑임자드레싱샐러드 (1.5) 꿀간장누룻지치킨(15) 깍두기(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 1,062.3/43.9/132.3/3.3	자율밥 *토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파인애플스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수채무피클 찰떡아이스(6) 요거트과일샐러드 (2.12) *에너지/단백질/칼슘/철 1,133.8/35.0/118.2/3.8
7	8	9	10	11
친환경쌀밥 미니폴면&삶은달걀 (1.5.6) 무청시래기국 돈수육(10) 배추김치(9) 상추쌈 쌈장, 마늘, 고추 *에너지/단백질/칼슘/철 1,110.1/47.3/101.1/3.0	발아현미밥 맑은순두부국(1.5.18) 찰옥수수 유부맛살겨자채 (1.5.6.8.13) 한우불고기(16) 돈저나전3 (1.5.6.10.15.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,064.7/54.4/152.8/7.8	친환경쌀밥 등뼈감자탕(10) 애호박볶음(9) 청파래오징어가스 (1.2.5.6.13.17) 짜먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,024.8/43.6/167.5/2.7	짜장밥(5.6.10) 짬뽕국(6.9.13.17.18) 탕수육(1.5.6.10.12) 배추김치(9) 젤라토(1.2.5) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 935.5/30.6/153.6/10.7	친환경쌀밥 순대국 (2.5.6.10.13.16) 부추겉절이(13) 건파래볶음(5.13) 꼬들닭육살구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 859.8/27.3/86.7/3.5
14	15	16	17	18
간장계란주먹밥 초계국수大(1.5.9.15) 왕교자만두(1.5.6.10.15.16.18) 참치김치볶음(5.9.16.18) 배추김치(9) 티라미수당고(5) *에너지/단백질/칼슘/철 546.1/20.5/107.9/3.1	잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 연잎오리훈제(1.2.5.6) 김가루실파무침 진미채볶음(17) 배추김치(9) 메론 쌈무 *에너지/단백질/칼슘/철 1,080.9/43.9/97.1/1.8	낙지장발라야볶음밥(1.2.5.6.8.9.13.17.18) 시금치나물 하트햄부침(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 아이스밀크(1.2.5) 수박화채(2.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 959.6/29.8/245.4/3.8	잡곡밥(5) 근대된장국 유자단무지맛살냉채(1.5.6.8.13) 버섯잡채(5.6.13.16) 제육볶음(10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 985.2/46.3/141.3/4.8	자율밥 수삼닭다리삼계죽(15) 떡갈비연근조림(5.6.10.12.13.15.16.18) 깻잎찜 골뱅이살곤약무침(13) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,199.1/63.0/137.4/6.7
21	22	23	24	25
친환경쌀밥 냉면(小)(1.3.5.6.16) 돼지갈비찜(10) 찰옥수수 쫄면참나물전(1.5.6) 깍두기(9) 청경채겉절이 *에너지/단백질/칼슘/철 1,162.1/47.7/79.9/3.4	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 우유도우콘피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물김치국(5.9) 야채오리엔탈소스무침 고추바사삭치킨 (1.6.15) 깍두기(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 840.6/36.0/77.0/1.4	치즈김치주먹밥 (1.2.5.6.10) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 양송이스트프(2.5.6.16) 볶은김치(9) 북경식찰쌀꿔바로우 (1.5.6.10) 아이스바(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 877.6/27.4/169.6/15.0	하계방학	하계방학
하계방학	하계방학	하계방학	하계방학	하계방학

### 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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, 콩가루	쇠고기/돼지고기	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.

2025. 7. 1.

전 주 완 산 고 등 학 교 장