



## ● 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

## ● 미량 영양소 챙기기

미량 영양소는 신체 기능 유지 및 조절에 꼭 필요한 비타민과 무기질을 말합니다.

## 1. 아침 식사 꼭 먹기

아침 식사는 집중력 향상과 하루 활동에 필요한 에너지를 얻을 수 있습니다.

밥과 반찬, 우유, 과일 등으로 아침 식사를 챙겨 먹도록 합니다.



## 2. 다양한 식품군으로 골고루 섭취하기

성장기 청소년은 다양한 식품을 골고루 섭취하도록 합니다. 채소와 과일의 미량 영양성분은 우리 몸에서 다른 영양 성분이 잘 이용될 수 있도록 도와줍니다.

예) 비타민C는 철의 흡수를 도와줍니다.



## 3. 영양표시 확인하기

제품 포장지의 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을 확인하고, 나트륨과 당류를 한 번에 다량 섭취하지 않도록 합니다.



## 4. 물, 우유 섭취하기

카페인 및 탄산음료 섭취를 줄이고 물, 우유를 섭취하도록 합니다.

카페인은 성장에 필요한 칼슘, 철의 흡수를 방해할 수 있습니다.





## 6월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
3	4	5	6	7							
친환경쌀밥 콩나물김치국(5.9) 연잎오리버섯볶음 (1.2.5.6.13) 오징어어묵무침 (1.5.6.17) 김구이 깍두기(9) 쌈무(셀프) *에너지/단백질/칼슘/철 814.0/32.7/72.3/3.4	찰보리밥 순대국 (2.5.6.10.13.16) 미트볼시금치프리타타 (1.2.5.6.10.15.16) 부대볶음+사리면 (1.2.5.6.9.10.15.16) 김부각(5) 배추김치(9) 라이트요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,055.1/31.5/172.7/5.0	친환경쌀밥 팽이버섯된장국(5) 목살김치찜(9.10) 상추무침 깍두기(9) 마카롱(1.2.6) 해쉬브라운피자 (2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,080.7/42.8/189.8/3.7	현충일	재량휴업일							
10	11	12	13	14							
현미쌀밥 수리취떡 근대된장국 부추겉절이 짜장닭갈비+사리 (5.6.13.15.16) 청양고추계란말이(1) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 795.9/43.0/249.2/4.3	스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물국(5) 바질크림추볶이(6) 김말이강정 (1.5.6.16) 깍두기(9) 사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 868.5/19.0/82.3/2.1	블랙치밥 (1.2.5.12.15) 유부숙갓국(5) 유자단무지맛살냉채 (1.5.6.8.13) 깍두기(9) 라이트요구르트(2) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 1,023.9/46.6/215.0/2.5	찰보리밥 부추달걀국(1) 시금치나물 건파래볶음(5.13) 제육볶음(10) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 800.4/46.3/74.3/3.1	친환경쌀밥 어묵마늘종볶음 (1.5.6) 매쉬드포테이토*스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 단호박스프(2.5.6.13) 토마토푸실리파스타 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 피클 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 985.6/28.5/96.2/2.5							
17	18	19	20	21							
새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.) 참치김치찌개(5.9) 로제옹볶이 배추김치(9) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 요거트(2) 치즈어묵바(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 896.6/30.3/189.5/2.1	토마코펜쌀밥(홍국)(12) 오징어무국(9.17) 숙주미나리무침 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 크로켓+케첩 (1.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 911.9/40.7/63.4/2.2	친환경쌀밥 유부우동(小) (1.2.5.6.9.13) 메추리알장조림 (1.5.6.13) 오리훈제, 무쌈 (1.2.5.6) 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) 오이무장아찌 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,187.9/48.2/126.7/7.2	친환경쌀밥 사골국(13.16) 갯잎찜 파채무침(5) 청양고추계란말이(1) 연양식바싹불고기 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 830.2/28.9/94.4/2.1	친환경쌀밥 어묵김치국(1.5.6.9) 오이고추쌈장무침 오리당면불고기(5) 고등어데리야끼구이 (5.6.7.13) 깍두기(9) 비타주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,005.0/42.7/78.3/3.7							
24	25	26	27	28							
오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 유부숙갓국(5) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 콘치즈구이(1.2.5.6) 열무김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 1,010.0/31.7/172.6/3.0	짜장밥1(5.6.10) 수제비짬뽕국 (5.6.9.17.18) 탕수육(1.10.12) 배추김치(9) 라이트요구르트(2) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 765.2/46.6/102.2/2.7	찰보리밥 낙지김치수제비 (5.6.9.18) 메추리알새송이조림(1) 김가루실파무침 찜닭(5.15.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 860.1/30.3/99.1/3.2	친환경쌀밥 꽃게탕(5.8) 족발&보쌈(10) 단호박샐러드 (1.2.5.13) 쫄면야채무침 (5.6.13) 견과열치볶음 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,107.1/44.3/172.3/2.3	친환경쌀밥 아욱된장국(5.6) 미나리무생채 한식잡채(1.5.6) 치즈돈까스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 꿀토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 801.4/26.4/170.1/2.9							
알레르기 정보											
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣											
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥,죽,누룽지	콩/ 두부,콩나물,김치	쇠고기/가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	꽃게/낙지	삼치/다랑어	명태/가자미	고등어/ 오징어
	국내산	국내산	국내산 (학우)	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. 6. 3.

전 주 완 산 고 등 학 교 장