



● 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 식품표시제를 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

매년 5월 17일은 세계 고혈압의 날로 고혈압에 대해 경각심을 가지게 하고 질병을 예방하기 위해 지정한 날입니다.

고혈압 발생 시 간혹 두통, 두근거림, 호흡곤란 등이 나타날 수 있지만 뚜렷한 증상이 없으며 혈관 손상을 유발하고 합병증을 초래해 위험합니다.

고혈압은 유전적 요인과 함께 환경적 요인도 주원인이 되는데 특히 나트륨을 과하게 섭취 시 혈관벽 근육이 수축하고 수분을 빨아들여 혈류량이 늘어나 혈압이 증가할 수 있습니다.

나트륨 많이 먹으면...?

고혈압뿐만 아니라 다음과 같은 이상 증상 유발!



뇌졸중 등 뇌혈관 질환 콩팥기능 저하 심근경색 등 관상동맥질환 시력 저하·상실

고혈압을 예방하기 위해서 음식은 싱겁게 섭취, 정상 체중 유지 및 적당한 운동을 통해 혈압 상승 예방하는 생활 습관이 필요합니다.

고혈압 예방 생활수칙



고혈압은 증상이 뚜렷하지 않고 합병증 위험이 있어 무서운 질환이지만 예방한다면 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

출처 식품의약품안전처, 대한의사협회



5월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri							
			1	2							
			친환경쌀밥 소고기우육(16) 오이부추무침(5.6) 주꾸미볶음&소면(6) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 875.0/46.3/119.8/5.2	밥버거(참마)(1.5.9) 피자파이(1.2.5.6) 배추김치(9) 망고사과화채(2) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 1,042.6/26.9/114.3/3.6							
5	6	7	8	9							
어린이날	대체휴일	찰보리밥 바지락장칼국수 (5.6.9.18) 어묵파리고추조림(1.5.6) 돈수육(10) 배추김치(9) 상추쌈 쌈장, 마늘, 고추 *에너지/단백질/칼슘/철 1,244.6/50.1/107.9/4.4	김치볶음밥(5.6.9.13) 청양고추콩나물국(5) 느타리돌깨볶음 계란후라이(1) 깍두기(9) 배100%주스(13) 탱글뽕떡볶도그 (1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 762.9/30.6/168.6/2.9	현미쌀밥 사골국(13.16) 돌미나리무침 간장닭갈비(5.15.18) 김말이강정 (1.5.6.10.16) 석박지(9) *에너지/단백질/칼슘/철 876.4/28.0/110.4/3.8							
12	13	14	15	16							
잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 연잎오리훈제(1.2.5.6) 오이생채 치즈돈가스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 쌈무 *에너지/단백질/칼슘/철 1,045.4/44.7/162.2/2.9	잡곡밥(5) 오징어우육(9.17) 두부조림(5) 미역무초무침 순살닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 765.4/44.0/175.3/3.4	친환경쌀밥 등뼈감자탕(10) 메추리알어묵조림 (1.5.6.13) 브로콜리*초고추장(셀프) (5.6) 비엔나김치볶음 (2.5.6.9.10.15.16) 총각김치(9) 요거트아이스&토판(2) *에너지/단백질/칼슘/철 971.4/39.3/218.4/3.1	잡곡밥(5) 돌깨미역국 도라지사과무침(13) 건파래볶음(5.13) 닭봉구이(15) 배추김치(9) 르뱅쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 920.6/35.3/103.2/2.3	찰보리밥 콩국수(5.6) 목살김치찜(9.10) 호두참나물무침(14) 김부각(5) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 902.7/38.2/161.4/3.7							
19	20	21	22	23							
친환경쌀밥 메밀소바(3.5.6.7.18) 돼지갈비찜(10) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 고구마튀김(5.6) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,107.9/44.8/87.0/3.8	개교기념일	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 어묵우육(1.5.6) 두부텐더샐러드 (1.2.5.6) 별과자떡볶이(1.5.6) 깍두기(9) 키위 *에너지/단백질/칼슘/철 876.6/21.7/136.2/2.5	잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 유부맛살겨자채 (1.5.6.8.13) 제육볶음(10) 연어스테이크*애플데리 야끼(5.12) 배추김치(9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 754.4/48.6/194.2/3.1	렌틸콩밥 돈육김치찌개(5.9.10) 루콜라치즈샐러드 (1.2.5.6) 어떡햄볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 블랙치킨가스*치폴레마요 (1.2.5.6.15.18) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 856.5/42.6/333.8/2.7							
26	27	28	29	30							
잡곡밥(5) 도토리묵냉국 (1.5.6.9.16) 메추리알새송이조림(1) 콩나물무침(5) 소이허니순살치킨 (1.5.6.15) 배추김치(9) 공주밤페스츰리 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 827.8/35.8/97.8/4.3	콩나물밥&양념장 (5.6.16) 배추된장국(5.6) 무갯잎쌈 꿀오리돈불고기 김계란말이(1) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 918.5/41.3/271.9/5.3	푸팟풍커리덮밥 (1.2.5.6.12.13.16.18) 꼬치어묵우동 (1.5.6.9.13) 오코노미카츠 (1.5.6.7.10.18) 깍두기(9) 망고 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 1,218.7/33.3/183.1/3.5	잡곡밥(5) 맑은순두부국(5.18) 갯잎순나물 치즈닭갈비(2.5.6.15) 조기구이 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 753.3/49.9/250.8/3.9	친환경 찰현미밥 감자옹심이국 (1.8.9.17.18) 브로콜리흑임자무침 (1.5) 수제목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 요구르트(엔요)(2) 토마토콜드파스타 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 1,116.9/46.2/206.0/3.6							
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,콩나물,김치	쇠고기/가공품	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. 5. 1.

전 주 완 산 고 등 학 교 장