



2025. 3월 식단 및 영양소식지

♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

http://cheongwan.es.kr/

★ 2025년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 무상급식비는 **유치원 4,070원(식품비 3,640원, 운영비 430원) 초등학교 4,520원(식품비 4,060원, 운영비 460원)**이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 완주로컬푸드지원금 1식 100원 포함)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경

쌀과 친환경 찹쌀 15~20%사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경농산물 30% 이상 사용**

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 2등급 이상, 닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다**”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 즐거운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]

3월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	3/4 Tue 생일밥상	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
	친환경찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 논꽃치즈순살닭볶음(2.5.6.15) 도토리묵야채무침(5.6) 배추김치/백김치(자율)(9) 초코마블케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/35.7/255.6/3.6	카레덮밥(2.5.6.10.12.13.16) 국산콩두부배추된장국(5.6) 오이지무침 완주산섭산적떡볶음(1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/백김치(자율)(9) 요거타임(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.0/25.8/247.0/2.0	친환경현미밥 소고기무국(16) 오리훈제부추무침(1.5.6.13) 방울어묵고추장볶음(1.5.6) 배추김치/백김치(자율)(9) 완주산딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/30.9/145.5/2.3	친환경차수수밥 오색감자옹심이국(1.17) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 숙주나물 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 달콤한군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.2/24.2/94.7/2.7
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
친환경흑미밥 냉이된장국(5.6.9) 온두부(5) 건파래볶음(13) 돈육김치볶음(5.9.10) 총각김치/백김치(자율)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.0/29.7/200.7/5.2	친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 곤약매추리알장조림(1.13) 브로콜리오이초무침(5.6.13) 연양식불고기(2.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 감귤칼슘젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/29.5/196.9/4.2	추가밥 꼬치어묵우동(1.5.6.7.9.13.18) 고들단무지무침 순살닭강정(1.5.6.12.13.15) 배추김치/백김치(자율)(9) 농후발효요구르트(런)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.3/35.2/186.9/2.5	친환경잡곡밥(5) 국산콩순두부찌개(5.9.10) 돼지갈비간장찜(5.6.10.13) 표고버섯숙회/초고추장(5.6.13) 깨찰부각(5.6) 배추김치/백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.8/31.5/189.1/4.6	친환경찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/34.5/282.7/3.2
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
친환경검정콩밥(5) 오징어무국(17) 수제소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 오리불고기(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 깻잎양념무침(5.6) 파인애플꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.1/31.5/109.4/2.4	친환경차조밥 청국장두부찌개(5.9) 채소스틱&쌈장(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 부추해물완자전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 총각김치/백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.6/36.8/113.9/3.5	짜장밥(5.6.10.13.16) 맑은콩나물무채국(5) 깍둑단무지 수제잡쌀탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 상하목장유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/33.1/254.1/2.4	친환경칼슘참쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 간장양념찜닭(5.6.13.15.18) 굴뱅이채소무침(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/35.9/263.8/2.4	친환경차조밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17) 허브치킨플레로티채소찜&허니머스터드(1.2.5.6.15) 숙음배추나물 파김치(자율)(9) 총각김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/29.1/120.6/2.1
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
유기농쌀강황밥 동태매운탕(13) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 시금치나물 비엔나소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 우리쌀단팔호빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.2/38.2/122.5/3.4	친환경잡곡밥(5) 우리쌀볼어묵김치찌개(1.5.6.9) 우리쌀떡볶이(1.5.6) 완주산함박스테이크&소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 우리밀꼬마김말이(1.5.6.16) 총각김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.0/26.0/129.8/7.6	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 북어채계란국(1) 고들단무지무침 두부미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 총각김치/백김치(자율)(9) 바나나라떼(우유)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.9/24.0/206.1/1.4	친환경차조밥 소고기샤브국(5.6.9.16) 꼬시래기초무침(5.6.13) 바삭순살간풍고다리(5.6.12.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 완주산딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.0/53.8/453.8/5.8	친환경혼합잡곡밥(5) 봄동된장국(5.6) 모듬채소&쌈장(5.6.13) 방울어묵고추장볶음(1.5.6.10.13.15.16) 육삼겉절이&소시지구이(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.0/31.1/121.2/2.3
3/31 Mon	<div> <div> ◇ 청원초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀, 대구/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채,페루산) * 양고기,미꾸라지,백장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용 안함! </div> <div> 식생활 문화 관련 지침 * 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자. * 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자. * 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자. </div> </div>			
유기농쌀강황밥 건새우아욱국(5.6.9) 동물복지미트볼로제소소볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 닭감자조림(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 배추김치/백김치(자율)(9) 유산균견과류(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.1/31.5/286.3/2.8				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.