

★ 2023년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 유치원 3,500원(식품비 3,050원, 운영비 450원) 초등학교 3,700원(식품비 3,220원, 운영비 480원)이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 부식비 지원금 1식 40원 추가 지원)

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 잡곡 15~20%사용,

② 농산물: 국내산 사용원칙, 친환경농산물 40%이상 사용

③ 양념 : 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 전혀 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 염도0.4~0.6%(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 슬기로운 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.



3월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산

* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산

* 쇠고기: 국내산 한우

* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산, 주꾸미: 베트남산,

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산

* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

			3/2	3/3
			<p>발아현미밥 돈갈비김치찌개(5.9.10.13.) 감자채어묵볶음(1.5.6.13.16.) 닭가슴살 꿔바로우(1.2.5.6.10.11.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 갯김치(자율)(9.13.) 바나나/방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.6/30.2/247.7/3.4</p>	<p>영양잡곡밥(5.) 새알만두미역국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 숙주나물무침(13.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 527/32.6/182.2/3.6</p>
3/6	3/7	3/8 수다날	3/9	3/10
<p>흑미밥 두부버섯된장국(5.6.9.13.18.) 오리훈제야채무침(머스터드)(1.5.13.) 콩나물무침(5.13.) 조기포양념구이(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 567/29/194.2/6.2</p>	<p>찰보리밥 닭고기무국(1.5.8.9.13.15.) 청경채무침(5.6.13.18.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 토마토함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.8/22.6/238.3/3.6</p>	<p>닭고기카레라이스(2.5.6.13.15.16.) 유부미소된장국(2.5.6.9.13.16.) 달래오이초무침(5.6.13.) 피자커들릿(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.1/22.5/257.1/3.4</p>	<p>찰현미밥 한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.) 비엔나고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 애플망고쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566/23/160.7/3.4</p>	<p>수수밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 돌미나리무침(13.) 배추김치(9.13.) 초코미니링도너츠(1.2.5.6.13.) 파래자반(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522/26.2/203.1/5.6</p>
3/13	3/14	3/15 수다날	3/16	3/17
<p>귀리밥(6.) 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18.) 안동식찜닭(봉)(5.6.8.13.15.18.) 시금치김무침(13.) 구운교자만두(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/32.1/222.1/10.8</p>	<p>영양잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 마늘중우영어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 한우파채불고기(5.6.13.16.18.) 실파무생채(9.13.) 배추김치(자율)(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 429.5/26.2/170.8/4.1</p>	<p>통밀밥(6.) 어묵우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 새우커들릿/타르타르소스(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지/청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.1/21.5/214.4/3</p>	<p>발아현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.) 건도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 묵살구이/부추무침(5.6.10.13.) 보쌈김치(완)(9.13.) 한라봉푸딩(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.4/27.1/191.3/5.1</p>	<p>흑미밥 쇠고기무국(13.16.) 푸실리비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13.18.) 건오징어야채초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 미니슈크림파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/30.8/194.8/4.6</p>
3/20	3/21	3/22 수다날	3/23	3/24
<p>찰보리밥 복어무국(1.9.13.) 올방개묵야채무침(5.6.13.18.) 뼈없는닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 구운김(13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 490.9/27.3/184.3/3</p>	<p>수수밥 참치김치찌개(5.9.13.16.18.) 5타리버섯어묵볶음(1.2.5.6.10.13.) 돼지고기탕수육/과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 총각김치(9.13.) 갯김치(자율)(9.13.) 과일샐러드(2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.5/36.3/229.4/4.3</p>	<p>훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.) 팽이버섯계란국(1.9.13.) 숙음배추된장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지쥬스(13.) 트리플치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 파래자반 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/31.4/194.1/3</p>	<p>찰현미밥 꼬치어묵국(1.2.5.6.9.13.16.) 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 참나물들깨무침(13.) 고등어양념구이(5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/39.8/324.7/5.9</p>	<p>클로렐라밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.13.) 한잎떡갈비스틱(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.8/37.2/333.4/4.8</p>
3/27	3/28	3/29 수다날	3/30	3/31
<p>통밀밥(6.) 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 진미채조림(4.5.6.13.17.) 훈제오리김치볶음(9.13.18.) 로제떡볶이(분모자)(2.5.6.10.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 딸기요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725/33.1/325.4/4</p>	<p>흑미밥 낙지연포탕(5.9.13.18.) 돈육두부조림(5.6.10.13.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.7/37.6/520.2/6.6</p>	<p>영양잡곡밥(5.) 콩나물김치국(5.9.13.) 도라지오이생채(5.6.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 닭다리구이(오븐)(13.15.) 배추김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.5/29.6/180.6/3.5</p>	<p>발아현미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13.18.) 골뱅이야채초무침(5.6.13.17.18.) 보쌈김치(완)(9.13.) 파인애플/방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/33.5/180.3/3.3</p>	<p>찰보리밥 영양닭곰탕(13.15.) 새우젓호박나물(5.9.13.) 주꾸미돼지불고기(5.6.10.13.16.18.) 구운김(13.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스트파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 410.1/27.2/61.3/3.2</p>

◇ 학교홈페이지 급식게시판에 출산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.