



# 가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2023-123호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 [www.jeongwang.ms.kr](http://www.jeongwang.ms.kr)

## 2023년 6월 학교급식 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]													
	쌀 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	고등어	명태 동태/코다리	갈치	조기	오징어	꽃게	두부 /콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
잡곡 및 찰쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용)														
알레르기 정보	1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 옆에 번호로 표시합니다. * 특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 <b>각별한 주의</b> 를 부탁드립니다.													
☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. ☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당>급식소식)에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.														
Mon (월)		Tue (화)		Wed (수)-수다날			Thu (목)			Fri (금)				
							1[생일축하해요~]			2				
							찰쌀밥 감자미역국5.6.9.13.15.18. 크래미달갈말이1.5.6.8. 골뱅이쫄면무침5.6.13. 어묵총각김치볶음1.5.6.9.13. 가나슈머핀1.2.5.6.  714.5/27.9/316.7/5.4			작은밥[자율] 잔치국수[주식]1.5.6.9.13.18. 로제마라떡볶이 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 김치무침9.13. 오렌지 젤리스틱망고2.  793.2/27.7/329.9/4.7				
5		6		7			8			9				
보리밥 모듬햄찌개 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 팽이버섯전1.6. 통곡물멸치볶음5.6.13. 삼색나물5.6.18. 플라워파이1.2.5.6.13.  734.3/28.6/210.5/4.3		현충일		참치채소비빔밥1.5.6.13. 유부장국5.6.9.13.18. 잼토스트1.2.5.6.10.13.15.16. 깍두기9.13. 바나나맛우유2.  849/36.4/432.1/6.2			옥수수밥 배추숙대된장국5.6.9.13.18. 돼지고기구이 2.5.6.10.12.13.16.18. 건파래볶음13. 김치볶음9.13. 바바리안도넛1.2.5.6.  691.9/44/245.1/4.7			현미밥 북어달갈국1.5.6.9.13.18. 매콤치즈닭갈비 2.5.6.12.13.15.16.18. 콩나물새송이무침5. 오이김치9.13. 수박화채  746/49.5/414.3/3.6				
12		13		14[다문화의날]			15			16				
기장밥 닭곰탕5.6.13.15. 마파두부5.6.10.12.13.16. 진미채무침1.5.6.13.17. 깍두기9.13. 하트파이1.2.5.6.  707.8/35.2/180.5/11.7		차수수밥 감자수제비국5.6.9.13.18. 매운돼지등뼈찜5.6.10.13. 동태채소전1. 깍두기9.13. 요구르트2.  744.5/43.5/396.7/3.7		김주먹밥1.2.5.6.9.13.16.18. 냉메밀국수3.5.6.13. 등심돈가스5.6.10④ 돈가스소스1.2.5.6.12.13.16.18. 단무지무침13. 감귤한모금  950.2/31/125.5/2.8			보리밥 순두부찌개5.9.10.13. 닭간풍기1.2.5.6.12.13.15.16. 탕평채1. 도라지무생채5.6.13. 증편  779.5/39.4/224/83.7			콩나물밥5. ⓪부추양념장5.6.13. 미소된장국5.6.9.13. 함박스테이크⓪투움바소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 무조미김/ 식혜 깍두기9.13.  708.9/37.4/388.2/4.6				
19		20		21			22[단오]			23				
현미밥 햄감자짜글이[국] 1.2.5.6.10.13. 육전&파채1.2.6.16. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8.13. 버터김치볶음2.9.13. 짜먹는요구르트2. 689.4/25/128.5/3.5		차조밥 시금치된장국5.6.9.13. 오향장육2.5.6.10.13. 찰쌀콩멸치볶음5.6.13. 배추김치9.13. 수제에그타르트1.2.5.6.  827.7/57.9/284.6/4.7		떡갈비마요덮밥1.2.5.6.10.13.18. 김치콩나물국5.6.9.13. 고구마슈데니쉬1.2.5.6.13.16. 오이지무장아찌무침 오렌지주스13.  879.8/34.3/272.2/5			옥수수밥 얼갈이된장국5.6.9.13. 닭고기크런치튀김⓪소스 1.2.5.6.12.13.15. 어묵간장볶음1.5.6.13. 사과오징어초무침5.6.13.17. 수리취떡  843.9/47.2/253.9/3.3			옛날도시락 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 콩나물국5.6.9. 리얼감자뽕1.2.5.6.13. 오이김치9.13. 수박  719.2/41.6/343.6/6.3				
26		27		28[국없는날]			29			30				
흑미밥 안동식쇠고기국5.6.9.13.16. 오징어볶음5.6.13.17. 일식달걀찜1.5.6.13. 총각김치9.13. 바나나  712.6/43.4/264.4/4.5		찰쌀밥 된장찌개5.6.9.13.18. 제육볶음5.6.10.13. 파스타샐러드1.5.6.12.13. 참외오이무침5.6.13. 우리쌀아몬드쿠키1.2.5.6.  799.3/42.8/285/4.5		비빔밥5. ⓪순두부비빔장5.6.13.16. 누룽지 치즈핫도그1.2.5.6.12.13. DMZ사과주스 열무김치9.13.  734.1/18.8/232.6/3.6			보리밥 닭개장1.5.6.15. 두부옛장조림5.6.13.18. 시금치무침5.6. 깍두기9.13. 타코야끼1.2.5.6.18.  759.9/4.2/205.7/14.7			등촌st볶음밥1.5.6.13.18. 등촌st칼국수5.6.7.13.16.18. 왕만두찜5.6.10.16.18. 배추김치9.13. 수박  767.2/31.4/197.1/3.9				

## 음식물쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말합니다.



전체 생활쓰레기 발생량의 약 29%를 차지하고 있습니다.

## 음식물 쓰레기로 인한 문제

국내에서 하루동안 발생하는 음식물쓰레기는 1만 6천여 톤에 달합니다.

↳ = 20kg 쌀 800,000포대 = 라면 1억 2천개



### 환경오염

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염



### 경제적 손실

- 식량자원의 경제적가치 발생
- 처리비용 발생
- ※ 음식물쓰레기 처리비용 연간 약 8천억원  
= 서울월드컵경기장 3개 건설 가능



### 사회적 문제

- 한식 세계화에 걸림돌  
(많은 반찬을 낭비적으로 인식)
- 식량 및 곡물 지급률이 낮아져  
농·축·수산물 수입 증가

## 음식물 쓰레기를 20% 줄였을 때 효과



온실가스 배출 감소 연간 177만 톤	소나무 3억 6천만 그루를 심는 효과
저소득 가구 연탄 보급 1억 8,600만 장	연간 18억kwh의 에너지 절약
쓰레기 처리비용 절감: 연간 1,600억 원	

음식물 쓰레기를 20%만 줄여도 연간 1,600억 원의 처리비용을 절감할 수 있으며, 연간 177만톤의 온실가스 배출량을 줄일 수 있습니다. 이는 소나무 3억 6천만 그루를 심는 효과와 같습니다.

## 음식물쓰레기와 일반쓰레기 구분하기!

음식물 쓰레기는 가공 후 퇴비, 바이오 연료, 가축의 사료 등으로 씁니다.

그러므로 음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 **가축의 사료로 사용 가능한지**를 생각해보면 알 수 있습니다.



### 채소의 마른 껍질과 뿌리

양파, 파, 마늘 등 채소의 마른 껍질에는 가축의 소화능력을 떨어뜨리는 성분이 있어 일반쓰레기로 배출



### 과일류

복숭아, 살구, 감, चेरी, 망고 등 핵과류의 크고 딱딱한 씨앗과 파인애플, 코코넛 등의 딱딱한 껍질은 일반쓰레기로 배출



### 견과류

호두, 밤, 땅콩 등 견과류의 껍질은 일반쓰레기로 배출



### 육류

소, 돼지, 닭 등의 털과 뼈다귀, 비계, 내장 역시 일반쓰레기로 배출  
※비계와 내장은 불포화지방산이 다량 함유되어 있어 부적합



### 알 껍질

달걀, 오리알, 메추리알 등의 껍데기는 일반쓰레기로 배출



### 어패류

홍합, 조개, 소라, 전복, 꼬막, 멍게, 굴 등의 껍데기와 내장은 일반쓰레기로 배출



### 찌꺼기 등

일회용 티백, 한약재, 커피 등의 찌꺼기는 일반쓰레기로 배출



### 장류

고추장, 된장 등의 장류는 염분이 많아 가축의 사료로 사용할 수 없으므로 일반 쓰레기로 배출  
※ 거주하는 지자체마다 다를 수 있습니다