



# 가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2023-291호

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

## 2023년 11월 학교급식 식단 안내

|  |   |   |          |   |          |           |     |  |           |           |     |   |            |     |             |     |     |          |
|--|---|---|----------|---|----------|-----------|-----|--|-----------|-----------|-----|---|------------|-----|-------------|-----|-----|----------|
| 영양량<br>및<br>원산지<br>표시  | 자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]  |   |          |   |          |           |     |  |           |           |     |   |            |     |             |     |     |          |
|  | 쌀<br>(햇토미)  | 김치(배추, 고춧가루)  | 쇠고기 /가공품 | 돼지고기 /가공품   | 닭고기 /가공품 | 오리고기 /가공품 | 낙지  | 고등어 방어 가공품   | 명태 동태/코다리 | 갈치 조기 가공품 | 주꾸미 | 오징어   | 꽃게 가리비 가공품 | 아귀  | 우렁참이 채물 가공품 | 다랑어 | 두부  | 콩국수 /콩비지 |
|  | 국내산   | 국내산   | 국내산 (한우) | 국내산   | 국내산      | 국내산       | 중국산 | 국내산  | 러시아산      | 국내산       | 베트남 | 국내산   | 국내산        | 국내산 | 국내산         | 원양산 | 국내산 | 국내산      |
| 잡곡 및 찰쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용)   |   |   |          |   |          |           |     |  |           |           |     |   |            |     |             |     |     |          |
| 알레르기<br>정보   | 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 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.<br>*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.<br>☞ 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[학생추천식단]   |          |           |     | 2  |           |           |     | 3   |            |     |             |     |     |          |
|  |   |   |          | 콩나물밥5.Ⓣ달래양념장5.6.13.<br>달걀살파국5.6.<br><b>크런치순살치킨</b> 1.2.6.12.13.15.<br>Ⓣ소스1.5.6.13.<br>무조미김<br>깍두기9.<br><b>요구르트(상하목장)</b><br>781.9/39.7/188.5/2.8  |          |           |     | 옥수수밥<br>김치짜글이5.6.9.10.13.<br>팽이버섯전1.6.<br>사과오징어초무침13.17.<br>꿀떡<br>식혜<br>836.6/39.9/207.2/3.4                                       |           |           |     | 보리밥<br>쇠고기무국5.6.16.<br>코다리양념조림5.6.12.13.<br>쫄면채소무침5.6.<br>삼색나물5.6.<br>골드키위<br>881.6/55.5/253.7/4.7                        |            |     |             |     |     |          |
| 6[생일축하해요~]   |   | 7[학생추천식단]   |          | 8[지필평가 3학년]   |          |           |     | 9[지필평가 3학년]  |           |           |     | 10[지필평가 3학년]  |            |     |             |     |     |          |
| 찰쌀밥<br>들깨미역국5.6.<br>매운갈비찜2.5.6.10.13.<br>콩나물새송이무침5.<br>김치볶음9.<br>까망베르치즈케익1.2.5.6.<br><br>797.8/30.5/210.8/2.9                          |   | 기장밥<br>도토리묵채국(온)<br>5.6.7.9.13.18.<br>달걀팬구이<br>1.2.5.6.9.10.12.15.16.<br><b>골뱅이소면무침</b> 5.6.13.<br>통곡물멸치볶음5.6.13.<br>사과<br>687.4/30.2/298.1/4.0 |          | 김밥볶음밥1.2.5.6.8.10.<br>국물떡볶이[김말이]<br>1.2.5.6.10.12.16.<br>치커리유자청무침13.<br>나박김치9.<br>치즈핫도그1.2.5.6.10.13.<br>주시쿨11.<br>982.4/23.9/219.8/9.5           |          |           |     | 한우김치볶음밥5.6.9.16.<br>미소된장국5.6.9.<br>건파래볶음<br>몬테크로스토샌드위치<br>1.2.5.6.10.13.15.16.<br>바나나맛우유2.<br>오이지무침[자율]13.<br>860.3/35.9/543.8/3.6 |           |           |     | 어묵우동[주식]1.2.5.6.7.9.13.<br>자메이카닭장각구이<br>2.5.6.12.13.15.16.18.<br>굴<br>포도한모금13.<br>깍두기9.<br>895.1/56.7/252.5/3.5           |            |     |             |     |     |          |
| 13   |   | 14[학생희망저탄소식단]   |          | 15[다문화의날]   |          |           |     | 16[수능]   |           |           |     | 17  |            |     |             |     |     |          |
| 차조밥<br>안동식쇠고기국5.6.9.16.<br>바삭돼지불고기<br>5.6.10.13.18.<br>콩나물파채무침5.6.<br>깍두기9.<br>미니그라탕<br>1.2.5.6.10.12.13.15.16.                        |   | 보리밥<br>감자옹심이국5.6.9.<br>두부엿장조림5.6.13.18.<br>김치떡찜5.6.9.<br>청포묵흑임자무침<br>밤무생채<br>멜론<br>832.4/23.4/281.7/3.9   |          | 소고기쌀국수[주식]<br>5.6.13.15.16.18.<br>파인애플볶음밥[자율]<br>1.5.6.9.13.18.<br>새우짜조림1.5.6.10.12.13.<br>케이준감자튀김5.6.<br>깍두기9.<br>망고주스13.<br>763.6/17.5/90.2/2.8 |          |           |     | 마크니커리덮밥<br>2.5.6.12.13.15.16.18.<br>쿵샐러드1.2.5.12.<br>버터치즈피자2.5.6.<br>깍두기9.<br>유기농감귤즙13.<br>856.8/33.0/236.3/2.9                    |           |           |     | 현미밥<br>사골순대국2.5.6.9.10.13.16.<br>가자미양념구이5.6.13.<br>알감자메추리알조림1.5.6.13.<br>봄동겉절이[자율]<br>깍두기9.<br>사과<br>809.4/42.7/222.5/5.3 |            |     |             |     |     |          |
| 20   |   | 21  |          | 22[지필평가 2학년]  |          |           |     | 23[지필평가 2학년]   |           |           |     | 24[지필평가 2학년]  |            |     |             |     |     |          |
| 차수수밥<br>쇠고기샤브샤브국<br>5.6.7.9.13.16.<br>달걀만두1.5.6.<br>진미채무침1.5.6.13.17.<br>어묵김치볶음1.5.6.9.13.<br>뿌띠통카롱1.2.5.6.16.<br>752.3/27.4/168.2/4.1 |   | 보리밥<br>봄동된장국5.6.9.<br>돼지고기보쌈5.6.10.<br>양배추쌈Ⓣ쌈장5.6.13.<br>들기름막국수3.5.6.13.<br>보쌈김치9.<br>819.6/55.3/237.2/3.9                                      |          | 떡갈비마요덮밥<br>1.5.6.10.13.15.16.18.<br>김치콩나물국5.6.9.<br>쿠키번1.2.5.6.<br>오이깍두기9.<br>천혜향애플곶주스13.<br>786.2/25.5/216.2/3.7                                 |          |           |     | 짜장면(주식)5.6.10.13.15.16.<br>뿌링클치킨1.2.5.6.13.15.<br>단무지무침<br>밀감푸딩<br>878.6/41.2/146.2/2.4  |           |           |     | 멸치볶음밥13.<br>콩가루배추국5.6.9.<br>데니쉬핫도그1.2.5.6.10.12.13.<br>깍두기9.<br>딸바라떼2.<br>940.9/28.7/465.0/2.6                            |            |     |             |     |     |          |
| 27[학생추천식단]   |   | 28  |          | 29  |          |           |     | 30   |           |           |     |   |            |     |             |     |     |          |
| 옥수수밥<br>배추된장국5.6.9.<br><b>닭봉오른구이</b> 2.5.6.13.15.<br><b>소떡볶음</b><br>2.5.6.10.12.13.15.16.<br>건파래멸치볶음<br>김치볶음9.<br>830.2/34.8/231.4/2.9 |   | 흑미밥<br>연포탕5.6.9.18.<br>매운돼지등뼈찜5.6.10.13.<br>애호박양념구이5.6.<br>숙주크래미무침1.5.6.8.<br>증편<br>732.0/35.6/232.8/3.5  |          | 닭갈비볶음밥<br>2.5.6.9.12.13.15.16.18.<br>가쓰오유부장국1.2.5.6.9.<br>단감샐러드2.<br>무말랭이김치<br>바바리안도넛1.2.5.6.<br>사과한모금13.<br>826.3/29.8/186.5/3.0                 |          |           |     | 현미밥<br>꼬리곰탕5.6.16.<br>해물떡갈비1.5.6.9.10.12.13.17.<br>유채나물5.6.<br>섞박지9.<br>굴<br>801.5/44.8/163.4/4.4                                  |           |           |     |   |            |     |             |     |     |          |

## 지구온난화와 육식

### 지구온난화와 육식의 관계

#### 1. 먹거리와 온실가스

먹거리를 생산하는 과정에서도 거의 모든 종류의 온실가스가 발생합니다.

특히 육류를 사육하는 과정에서 더 많은 온실가스가 배출되고, 지구 온난화의 원인이 됩니다.



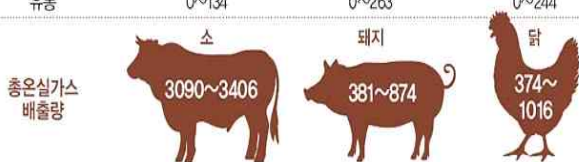
■ 쇠고기 1kg을 생산하기 위해서는 곡물 사료 7~16kg이 필요하며, 사료 생산과정 중 비료에서 이산화질소가 발생

■ 사료를 만드는 공장에서 사용하는 기계는 탄소를 발생시킴



소·돼지·닭 단계별 온실가스 배출량 단위:  $\text{MCO}_2\text{-eq}$

|        |         |         |         |
|--------|---------|---------|---------|
| 농지재 생산 | 79~138  | 103~180 | 178~311 |
| 사료 생산  | 779~892 | 73~220  | 125~381 |
| 가축 사육  | 2227    | 191     | 53      |
| 도축·후처리 | 5~15    | 14~21   | 18~27   |
| 유통     | 0~134   | 0~263   | 0~244   |



\*  $1\text{MCO}_2\text{-eq}$ 는 약 10억kg에 상응한다. 30년 된 소나무 한 그루가 1년 동안 흡수하는 온실가스량은 약 6.6kg이다.  
자료: 기후변화행동연구소·Energy Procedia

## 온실가스를 줄이는 채식

### 소의 방귀와 온실가스

#### 1. 고기가 어떻게 온실가스를 뿜죠?

우리가 먹는 소고기를 얻기 위해 키우는 소의 트림과 방귀에서 나오는 메탄가스는 이산화탄소의 23배의 온실효과가 있다고 합니다.

또 소의 먹이인 사료를 재배하기 위해 쓰이는 비료의 생산과정에서도 온실가스가 발생합니다.

단백질 100g당 평균 온실가스 배출량 (2018, Poore and Nemecek, 사이언스)



[출처: 경향신문 '채식이 지구를 살린다']

[https://m.khan.co.kr/view.html?art\\_id=202010171001001](https://m.khan.co.kr/view.html?art_id=202010171001001)

#### 2. 고기를 줄이고, 채소는 늘리고

■ 식물은 광합성을 통해 지구 온난화의 주요 원인인 이산화탄소를 흡수하고, 산소를 배출하는 과정에서 나무와 토양에 탄소를 저장하여 대기중으로 탄소가 빠져나가는 것을 막아 지구 온난화를 억제합니다.

■ 고기를 적게 먹고, 채소를 먹는 것으로도 온실가스 배출을 줄일 수 있습니다.

[출처: 충북 지구환경을지키는채식식단&폭염식단(2021)]