

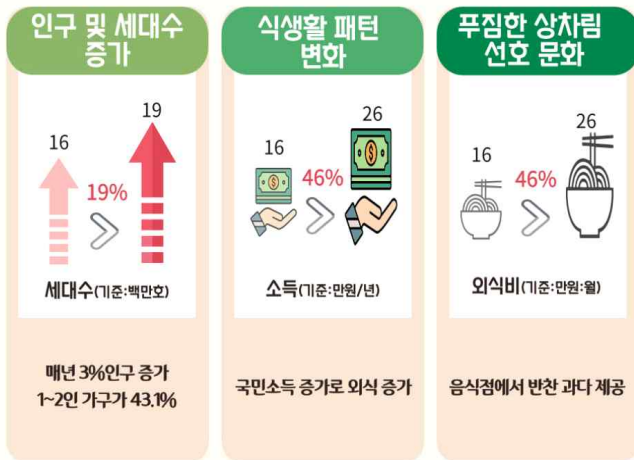
## 음식물쓰레기 줄이기 실천



### 음식물쓰레기란?

음식물쓰레기는 먹고 남은 음식찌꺼기 뿐만 아니라, 식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기 등을 합니다. 전체 쓰레기 발생량의 28%이상을 차지하고 있고, 쓰레기 중에서도 가장 처리가 곤란하여 음식물쓰레기로 인한 환경문제가 발생하고 있습니다.

### 음식물 쓰레기 발생 원인



### 음식물 쓰레기로 인한 문제

국내에서 하루동안 발생하는 음식물쓰레기는 1만 6천여톤에 달합니다.



### 음식물 쓰레기, 함께 줄여요!

#### [ 학교에서 ]

- 1 딱! 먹을 만큼만 받아요
- 2 골고루 다 먹고, 부족하면 더 받아요.
- 3 남은 음식은 국그릇에 모아요.
- 4 깨끗이 정리해요.

-음식물 쓰레기 줄이기 3단계-



#### [ 가정에서 ]

- 1 냉장고를 정기적으로 정리해요.
- 2 자투리 식재료도 알뜰하게 활용 해요.
- 3 내용물이 확인이 가능한 투명용기를 사용해요.
- 4 물기를 제거 후 배출해요.

### 음식물 쓰레기의 역습



음식은 생산부터 버려지기까지 모든 단계에서 다량의 이산화탄소를 발생시키며, 음식물 쓰레기에서 발생하는 메탄가스는 이산화탄소와 함께 지구온난화의 주범입니다. 또한, 음식물 쓰레기의 수거 및 처리과정에서 발생하는 고농도 폐수는 수질오염의 원인이 됩니다.



● 6월 식단안내 ●

월 2일	화 3일	수 4일	목 5일	금 6일
<p>목은지참치김밥(1.5.9.16.18) 유부장국(5) 불어묵볶음(1.5.6.13) 용기리치킨너겟&amp;머스타드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 미숫가루두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.1/30.9/244.2/1.3</p>		<p>오리흔제포케(1.6.12.13) 미소장국(5.6.16.18) 볶음김치(9) 고단백에너지바(5.6) 전남친토스트 (블루베리크림치즈)(2.5.6.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/23.8/172.2/5.4</p>	<p>백미밥 김치만두국 (1.5.6.9.10.16.18) 두부양념오븐조림(5.6) 에그동그랑땡&amp;케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) 백김치(9) 비피더스(포도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.3/41.5/811.9/7.1</p>	
<p>혼합잡곡밥(5) 생일축하미역국(소고기)(16) 수육(10) 메밀막국수(3.5.6.16) 보쌈김치(9) 력기행운케이크(1.2.5.6) 모듬쌈채&amp;쌈장 * 에너지/단백질/칼슘/철 838.4/43.2/155.2/4.9</p>	<p><b>6월 3일</b> <b>대통령 선거일</b></p>	<p>친환경현미밥* 돈육김치찌개(5.9.10) 싸이치킨(120g)(1.2.5.6.15) 햄박소스스테이크(두)(1.2.5. 6.10.15.16) 총각김치(9) 도시락김(들기름) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,096.1/43.1/96.8/3.5</p>	<p>아나고(장어)텐동(1.5.6.13) 돈코초라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 꼬들단무지 배추김치(9) 설레임(초코)(1.2.5) 양배추유자샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.7/35.9/141.5/3.0</p>	
<p>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 계란부추국(1) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 허니콤보순살(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 스위트플럼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,020.4/49.2/489.2/7.8</p>		<p>햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 유부우동국(1.5.6.7.13.18) 신전밀떡볶이&amp;어묵튀김 (1.2.5.6.12.13.16.18) 우리밀꼬마김말이(1.5.6.16) 배추김치(9) 오라떼(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.0/26.4/202.7/9.9</p>	<p>백미밥 감자호박된장국(5.6) 오징어브로콜리초무침 (5.6.13.17) 치즈달걀비(치즈떡)(2.5.6.15) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.4/35.3/240.6/2.4</p>	
9일	10일	11일	12일	13일
<p>소시지오므라이스(1.2.5.6.10 .15.16) 맑은우동장국(1.2.5.6.7.9.18) 가지무침 고추바삭볼카츠(1.2.5.6.10 .15.16) 배추김치(9) 오렌지(조) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.7/37.0/613.2/5.6</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 감자떡피망볶음(5) 삼치연장구이(5.6.12.13) 총각김치(9) 이오요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.0/28.2/120.3/6.9</p>	<p>베이컨에그머핀(1.2.5.6.10) 돈육메추리알장조림(1.5.6.1 0.13) 누룽지* 해쉬브라운&amp;케찹(5.6.12) 배추김치(9) 고마워김밥(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.9/39.5/205.2/4.0</p>	<p>백미밥 맑은김자국 새우두부면샐러드(5.6.9.12.1 3) 볶음김치(9) 미니돈까스/소스(1.5.6.10.12 .13.18) 모닝빵&amp;딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.0/20.2/122.0/2.5</p>	<p>친환경현미밥* 돈육순두부찌개(1.5.6.10) 목은지달볶음탕(5.6.9.13.15) 오이무침 깍두기(9) 치킨스낵랩(1.2.5.6.10.13.15. 18) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.1/41.6/129.0/3.2</p>
<p>찰보리밥 (친환경) 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5. 6.9.10.15.16) 흑초소스오리불고기(5) 깻잎순볶음(5) 아채계란말이(1.5) 총각김치(9) 비피더스(포도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,022.0/45.2/337.9/5.5</p>	<p>친환경흑미밥* 항태콩나물국*(5) 두부찜(5) 돈육김치볶음(5.6.9.10) 해물부추전(1.5.6.9.13.17) 열무김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.1/49.0/426.5/5.5</p>	<p>미니밥 베이컨새우투움바&amp;마늘빵(1. 5.6.9.10.13) 맑은우동장국(1.2.5.6.7.9.18) 치즈등심까스(오븐)(1.2.5.6.1 0) 배추김치(9) 참외샐러드(13) 한라봉에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,037.1/49.9/639.0/6.3</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 해물된장국(5.6.8.17.18) 반반족발(볼케이노&amp;마늘)(10 ) 쫄면아채무침(5.6.13) 무말랭이(완) 부추무침(5.6) 슬러쉬(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.9/44.1/174.9/3.1</p>	<p>찰수수밥(친환경쌀) 얼큰순대국(2.5.6.9.10.13.16 ) 미역줄기볶음(5) 고등어카레구이*(2.5.6.7.12. 13.16.18) 깍두기(9) 김치메밀전병(2.3.5.6.16.18) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.0/30.5/107.4/3.3</p>
<p>미니밥 동치미물냉면(1.3.5.6.16) 고기만두찜(1.5.6.10.16.18) 연탄직화간장불고기(5.6.10. 13.18) 열무김치(9) 초록매실(캔) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.6/27.6/155.5/5.8</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 닭미역국(15) 김치찌개갈릭스테이크(2.5.6. 9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) 까르보나리떡볶이(2.5.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.5/34.0/216.4/2.9</p>	<p>백미밥 고르곤잘릭사각피자*(1.2.5.6 .10.12.13.15.16) 시래기된장국* 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13) 실곤약아채초무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.6/33.9/440.5/2.4</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 들깨무채국 참나물오리엔탈무침*(1.2.5.6 ) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/18.9/116.1/2.1</p>	<p>찰보리밥 (친환경) 어묵김치우동(1.5.6.9) 단무지깻잎무침 오곡고구마스트링롤까스(1.2 .5.6.10) 배추김치(9) 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/19.9/109.6/1.5</p>

월	화	수	목	금
16일	17일	18일	19일	20일
토핑유부초밥 (1.5.9.13.16.18) 맑은우동장국(1.2.5.6.7.9.18) 두부계란구이/양념장(1.5.6) 배추김치(9) 고구마달걀샐러드 (1.5.6.12.13) 사과&땅콩버터(2.4.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,012.5/48.3/838.9/8.2	백미밥 사골떡국(1.16) 청경채무침 베이컨팽이버섯말이(10) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.6/26.2/67.3/2.0	백미밥 블루베리생크림팬케이크 (1.2.5.6) 감자호박된장국(5.6) 비엔나양파울소스볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 파채돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.8/43.2/227.1/3.6	혼합잡곡밥(5) 얼큰표고버섯무국 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 숙주무침 두부담은찰노그롤 (2.5.6.10.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.7/30.3/250.7/2.7	닭가슴살포케 (1.5.6.12.13.15) 크림스프(2.5.6.13.16) 김치콩나물국(5.9) 로제미트볼그라탕 (1.2.5.6.15.16) 시리얼(그레인롤)/우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,205.0/49.2/494.7/4.9
친환경귀리밥 불닭봉구이 (5.6.12.13.15.18) 소고기무국(16) 당면콩나물무침(5.6) 파래볶음(5.13) 아채가마보꼬비(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.7/38.4/122.9/2.9	차조밥* 전주식매콤물갈비(5.6.10.13) 가지무침 탕평채(1.16) 오징어볶음&소면 (5.6.13.17.18) 보쌈김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 999.6/52.0/176.6/5.7	오리훈제김치볶음밥(9) 종합어묵국(1.5.6) 스틱단무지 순대떡볶이(1.2.5.6.10.13.16) 우리밀꼬마김말이(1.5.6.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.7/28.6/183.3/7.0	친환경우물밥 맑은감자국 진미채조림(1.5.6.13.17) 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.13) 버섯들깨볶음(5) 봄바치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.8/35.1/82.1/2.3	혼합잡곡밥(5) 얼큰한우육개장(13.16) 깻잎찜(5.6) 돈육간장불고기(5.6.10) 달걀만두&케찹(1.5.12) 깍두기(9) 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 784.6/42.5/128.2/4.2
혼합잡곡밥(5) 맑은콩나물국* (5.9) 상추쌈* (5.6.13) 김치오분구이(9) 목삼겹버섯구이(10) 비타민유자주스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.8/24.6/90.6/2.2	삼선짜장면 (2.5.6.9.10.13.16.17) 미나밥 달걀샐파국*(1) 단무지* 닭가슴살우린기(1.5.6.15) 배추김치(9) 요거타임(사인머스켓)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/33.7/104.0/2.5	찰수수밥(친환경쌀) 근대된장국* 꿀마늘보쌈(5.6.10.13) 열무비빔국수(5.6.9) 보쌈김치(9) 고마워김밥(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/32.6/99.5/2.3	백미밥 사골우거죽국(5.16) 닭감자조림(5.6.13.15) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 살구에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.9/35.5/108.8/3.2	찰보리밥 (친환경) 불낙전골(13.16) 콩나물무침(5) 마라떡볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 망고블루베리요거트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.8/28.3/194.7/4.4
23일	24일	25일	26일	27일
백미밥 닭고기미역국*(5.6.15) 코코넛코다리강정 햄구이&케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 사과&땅콩버터(2.4.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,037.9/99.2/322.7/4.5	혼합잡곡밥(5) 소고기버섯샤브국(16) 고추장삼겹볶음(10) 명엽채볶음 배추김치(9) 카라멜크림블플레인머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.1/26.4/159.5/2.7	미나밥 닭영양죽(15) 파리고추메추리알장조림(1) 김시금치무침* 단호박치즈크로켓(1.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.0/27.9/99.7/4.3	혼합잡곡밥(5) 모듬만두전골 (1.5.6.10.16.18) 닭살양파불고기(15) 볶음김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)*(2) 브로콜리&초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.0/28.7/166.1/3.0	백미밥 돈육호박고추장찌개 (2.5.6.10) 계란후라이(1.5) 파채연양식불고기(2.16) 깍두기(9) 시리얼(아몬드)&우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.1/28.5/296.5/3.5
현미보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 매콤어묵볶음(1.5.6.13.18) 숙주무침 순살안동찜닭&당면(5.15) 단배추열무김치(9.13) 쿠앤크슈퍼볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/25.4/173.4/3.8	혼합잡곡밥(5) 마라탕(보통탕)(1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.17) 오이탕탕이 등심꺄바로우(1.5.6.10) 삼치테리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 쿨피스(자두)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 934.1/35.6/162.7/9.4	참치마요덮밥(1.5.6.9.13) 도토리묵냉국*(5.6.9.13.16) 골뱅이줄면무침(5.6.13) 볶음김치(9) 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.16) 산딸기우유파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,019.1/40.6/153.8/3.9	찰수수밥(친환경쌀) 순두부달걀국(1.5) 비름나물양념무침(5.6) 오리불고기&양배추쌈(5.6) 시금치잡채(1.5.6.10.13.18) 총각김치(9) 토마토샐러드(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.2/33.3/350.4/5.5	친환경귀리밥 두부김치콩나물국(5) 달걀개데리아끼조림 (5.6.13.15) 마늘쫄무침* 치즈포테이토생선까스&감귤 타르(1.5.6.13) 스텔라소떡(콘크럼블) (1.5.6.10.15.16) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.8/36.5/169.6/2.4
미나밥 메일소바(3.5.6.7.13.18) 오리훈제야채볶음 딸바라떡(13) 왕새우튀김&칠리 (1.5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,102.7/38.4/131.5/3.5	목살필라프 (1.5.6.10.12.13.16.18) 미소장국(5.6.16.18) 콩나물부추무침(5) 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18) ) 수제야채튀김(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/26.1/169.4/2.9	백미밥 순대국&다대기 (2.5.6.9.10.13.16) 콩나물불고기(5.10) 부추무침(5.6) 깍두기(9) 크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.6/36.0/95.9/3.0	혼합잡곡밥(5) 맑은혼합탕(18) 등갈비김치찜(9.10) 과일큐브치즈샐러드&키위D (1.2.5.6) 수제양념치킨(5.6.12.15) 치킨무 * 에너지/단백질/칼슘/철 799.8/40.4/140.1/10.3	부시맨&망고스프레드 (2.5.6.13) 브로콜리스프* (2.5.6.13.15.16) 아라비아파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 돈마호크(90g)(10) 수제자몽에이드(탐블러데이) 4색 아레파클 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.8/36.4/154.6/2.7

월	화	수
30일		
불고기유부주먹밥(5.6.10.13) 맑은순두부국(1.5.9) 양배추샐러드(케마소스) (1.5.12) 비엔나치즈떡볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.6/37.6/383.3/4.4	쌀,밥,죽,누룽지: 국내산(친환경) 쇠고기/가공품: 국내산(한우)/ 국내산, 호주산, 미국산 닭고기/가공품:국내산 고등어 : 국내산 콩/두부,콩국수,콩비지:국내산, 유부: 수입산 오리고기/가공품:국내산 오징어,갑오징어:국내산 김치/배추,고춧가루:국내산 낙지,주꾸미: 베트남, 중국산, 국내산 돼지고기/가공품:국내산/ 국내산, 수입산 다랑어가공품: 원양산 동태,코다리: 러시아	◇ 영양 및 원산지 정보 <a href="https://school.jbedu.kr/21">https://school.jbedu.kr/21</a> →알림마당→ 식생활관→ 이달의 식단
참치아재죽(5.6.13.16.18) 치킨버거(맘스) (1.2.5.6.12.15) 곤약매추리알장조림*(1.13) 케이준감자튀김&케찹 (5.6.12) 매실에이드(텀블러데이)(13) 뿌링치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,052.6/45.6/328.6/6.5	 	◇ 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. ◇ 식생활관 현관에 급식소리함이 비치되어 있습니다. 학생들의 의견을 적극적으로 적어주세요.
햄각두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 바지락무국(18) 베이컨감자샐러드 (1.2.5.6.10.13) 눈꽃치즈제돈까스 (1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 과일샐러드(마요) (1.4.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.4/30.8/232.2/7.9	◇ 식품 알레르기 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	

2025.5.30.  
이일여자고등학교장(직인생략)