



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

가정통신문

2022-028호(4월 27일)

안 성 중 고 등 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 급식실 323-3180



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

생각만 해도 낮이 뜨거워지는 단어 바로 음식물 쓰레기입니다. 버릴 것은 커녕 입에 들어갈 것도 모자라는 사람들을 떠올리면 부끄럽기 짝이 없는 말입니다. 버려지는 음식물! 그 안에 경제와 환경이 있습니다.



음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지 하고 있습니다.

음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 8천억원



음식물 쓰레기로 인한 문제점

환경 훼손 - 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리 시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염

경제적 낭비 - 식량자원가치/연간 약18조원
- 처리비용 6천억원 이상

사회적 문제 - 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가



음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.



돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다.
음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.



환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.



음식물 쓰레기로 버리면 안되는 것들

- ✓ 조개, 게, 등 어패류의 단단한 껍데기
- ✓ 돼지, 닭 등 육류 뼈다귀
- ✓ 양파, 마늘 껍질이나 고추 씨
- ✓ 땅콩, 호두 등 견과류 껍데기
- ✓ 복숭아, 살구 등 핵과류의 씨
- ✓ 계란 등 알 껍데기



음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- 1 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- 2 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- 3 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[출처: 환경부, 대한영양사협회]



5월 학교급식 식단 안내



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed	5/5 Thu	5/6 Fri
친환경백미밥 나가사끼짬뽕수제비 (1.2.5.6.9.12.13.17.18.) 매운떡돼지갈비찜(2.5.6.10.13.) 양송이버섯오물렛(1.12.13.) 배추김치(9.13.) 미니초코링도넛(1.2.5.6.) 참외(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.9/48.1/188.9/6.6	혼합잡곡밥1(5.) 순대국밥(중)(2.5.6.9.10.13.16.) 오이고추된장무침(5.6.13.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 순살닭갈비볶음(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 우리사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.6/50.5/141.3/6.3	김가루 참치김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 꼬치어묵우동(1.5.6.7.9.13.16.18.) 신전떡볶이(2.5.6.13.) 김말이튀김(1.5.6.10.13.) 뿌링치치볼(1.2.5.6.) 배추김치(중식)(9.13.) 샐러임_우유(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1219.4/38.2/223.1/8.7		
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed	5/12 Thu	5/13 Fri
혼합잡곡밥1(5.) 부대찌개(안)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 계란찜(1.9.13.) 치커리상추무침(중)(5.6.) 생선까스&타타르소스 (1.2.5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715/35.3/308.5/4.5	혼합잡곡밥1(5.) 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 고등어무조림(중)(5.6.7.18.) 돼지갈비찜(중)(5.6.10.13.18.) 콩나물무침(중)(5.) 떡갈비미니피자(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.1/48.2/186.2/3.8	김밥볶음밥(오이)(1.2.5.6.10.13.) 맑은콩나물국(5.) 상하이스파이스스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 양배추샐러드-참깨소스(1.5.6.13.) 바삭볼고기(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.8/35.9/371.8/7.4	혼합잡곡밥1(5.) 닭곰탕(5.8.13.15.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) 해물버섯전(1.5.6.9.13.17.) 두부구이*양념장(중)(5.6.) 깍두기(9.13.) 샤인머스캣푸딩(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.1/53.2/316.1/4.1	김주먹밥(안)(5.6.13.) 유부미소된장국(5.6.13.) 찜만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 육전비빔갈국수(1.5.6.10.13.15.18.) 오이부추무침(중) 배추김치(중식)(9.13.) 미니스트로베리필드(중)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841/30.2/280/7.7
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
혼합잡곡밥1(5.) 돈등뼈감자탕(5.10.13.) 청경채나물(5.6.13.18.) 비엔나파프리카볶음 (2.5.6.10.12.15.16.) 눈꽃가득로제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.1/37.7/210.3/3.8	혼합잡곡밥1(5.) 혼합무국(18.) 군만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.) 대패오리불고기(안)(5.6.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 딸기밀링도넛(안)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.5/39.1/192.5/6.7	짜장밥2(2.5.6.10.18.) 해물짬뽕(1.2.5.6.9.13.17.18.) 수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12.) 장아찌(13.) 배추김치(중식)(9.13.) 포도주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.7/36/350/4.6	혼합잡곡밥1(5.) 우리콩청국장(중)(5.6.9.13.16.18.) 주꾸미낙지떡볶음(5.6.10.13.17.) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.13.15.) 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 청포도이드(수제)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.9/42.7/191.7/5.1	혼합잡곡밥1(5.) 꼬치어묵국(중)(1.5.6.13.16.18.) 비빔만두(중)(1.5.6.10.13.16.18.) 닭갈비&쌈우(5.6.13.15.) 마늘쫄면새우볶음(5.6.9.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 포도(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/43/330.8/12.7
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
혼합잡곡밥1(5.) 쇠고기미역국(중)(13.16.) 단호박닭볶음탕(1.5.6.13.15.16.18.) 삼치데리야가구이(중)(5.6.13.) 숙주미나리무침(중) 배추김치(중식)(9.13.) 카스테라파배기(안)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.3/42.1/130.1/7.3	혼합잡곡밥1(5.) 목살김치찌개(중)(5.9.10.13.) 수제떡갈비7(2.5.6.10.12.13.) 부추오이무침(중)(5.6.) 베이컨야채계란말이(1.5.10.13.) 총각김치(중)(9.) 오레오셰이크(안)(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.9/39.7/209.8/4.1	비빔밥/약고추장(5.6.13.16.) 계란후라이(1.5.13.) 바지락무국(중)(5.6.18.) 불맛돼지불고기7(5.6.10.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 바게트포테이토피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 스위트트로피칼(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.6/49.7/290.5/7.5	혼합잡곡밥1(5.) 오징어무국(중)(9.13.17.) 매실쥬스(5.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.9/32.1/130.7/3.3	햄야채볶음밥(2.6.10.13.) 닭갈국수(5.6.13.15.) 매실쥬스(5.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 새우튀김버거(1.2.5.6.9.12.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 사과요구르트(중)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 844/31.6/262.1/5.2
5/30 Mon	5/31 Tue	◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.팥콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관 ☎ 063-323-3180으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		
혼합잡곡밥1(5.) 쇠고기육개장(5.6.13.16.) 찜닭(납작당면)7(5.6.13.15.) 고구마로케(안)(1.2.5.6.10.16.) 얼갈이겉절이6(5.6.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.5/50.8/198.5/4.9	혼합잡곡밥1(5.) 우렁된장찌개(5.6.13.18.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 아쿠아돈까스(5.6.12.13.18.) 진미채조림(5.6.17.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.8/29.5/410.4/5			

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 * 배추김치(김치, 고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)

* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락 : 국내산 *꽃게, 낙지 : 중국산 *갈치 : 세네갈산, *주꾸미 : 베트남산, *명태 : 러시아산

* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.