



학교급식에서 음식물쓰레기 줄이기



우리가 할 수 있는 음식물쓰레기 줄이는 방법

● 음식물쓰레기 발생 자체를 줄이기

음식물쓰레기를 처리하는 과정에서 음폐수가 배출되고, 사료나 퇴비로 재활용하는 과정에도 많은 비용이

듭니다. 먹을 만큼만 음식을 만들고, 맛있게 다 먹는 것이 가장 좋은 방법이라고 할 수 있습니다.

● 철저한 분리수거

음식물쓰레기는 다른 생활 쓰레기와 섞이지 않도록 따로 분리하여 배출합니다



음식물쓰레기가 아닌 것들

채 소 류	쪽파·대파·미나리 등의 '뿌리', 고추씨, 고추대 양파·마늘·생강·옥수수 등의 '껍질', 옥수수대
과 일 류	호두·도토리 등의 '딱딱한 껍데기' 복숭아·살구·감 등 핵과류의 '씨'
곡 류	왕겨(벼의 겉겨)
육 류	소·돼지·닭 등의 '털과 뼈다귀'
어 패 류	조개·소라·전복·멍게·굴 등의 '껍데기' 게·가재 등 '갑각류의 껍데기', 생선뼈
기 타	계란 등 '알껍데기' 각종 '차'류 '찌꺼기', 한약재 '찌꺼기'

학교급식 음식물쓰레기 줄이기 실천

- 학교에서도 음식물쓰레기 감량을 위한 노력이 다양하게 이루어지고 있으며 경제적인 낭비, 환경문제와 관련하여 그 중요성이 더욱 부각 되고 있습니다.

방법	내용
잔반 없는 날 운영	'수요일은 다 먹는 날'을 지정하여 학교급식 음식물쓰레기를 줄이기 위한 다양한 노력을 하고 있습니다. ※ 우리학교는 매주 수요일을 잔반없는 날로 운영하고 있습니다.
자율배식	자율배식을 통해 학생 스스로 책임감을 가지고 선택하고 조절할 수 있는 바른 식습관 형성, 영양 및 식생활교육, 절제, 질서, 배려 등의 긍정 효과와 함께 급식 만족도가 향상하는 성과를 나타내고 있습니다. ※ 우리학교에서는 밥, 부식류, 김치를 자율배식하고 있으나, 코로나19로 한시적으로 대면배식하고 있습니다.

		9월 1일 (화)	9월 2일 (수)	9월 3일 (목)	9월 4일 (금)	9월 5일 (토)
조식		치킨샐러드 1.5.6.15. 배추김치 9. 새우야채죽 1.9.13. 프렌치토스트 1.2.5.6. 바나나 13. 그래놀라시리얼& 우유 2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 818.1/30.2/305.6 /3	친환경흑미밥 소고기우국 5.12.16. 열무나물된장무침 행계란전 1.2.5.6.10.15.16 . 새우까스&타르타 르소스 1.5.6.9.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 787.6/43.1/505.5 /5.8	누룽지 미트볼소스조림 1.2.5.6.12.13.15 .16. 깍두기 9. 팡오소시지 1.2.5.6.10.15.16 . 후르츠링시리얼& 우유 2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 744.7/21/269.6/3 .1	친환경보리밥 애호박두부새우젓 국 5.9. 오이무침 짜먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 . 크런치치킨안심까 스 미니 1.5.6.13.15.18. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 699.7/38.3/480.1 /7.1	친환경보리밥 꽃게된장찌개 5.8. 진미채고추장조림 17. 연두부&양념장 5. 닭살카레볶음 2.5.6.12.13.15.16 .18. 배추김치 9. 애플라임푸딩 *에너지/단백질/칼 슘/철분 771.5/45.6/227.3/ 4.4
중식		자장덮밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 콩나물무침 5. 부추잡채 1.5.6.10. 새우볼꼬치 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 788.9/34.8/377.8 /5.2	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 열대과일샐러드 1.2.5. 가지무침 치킨까스&어니언 소스 1.2.5.6.15. 깍두기 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 815.7/44.8/210.1 /3.3	친환경흑미밥 바지락수제비국 5.6.18. 온두부&참치볶음 김치 5.9.12. 부추무침 고구마닭갈비 15. 어묵야채전 1.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 711.1/38.1/340. 1/7.1	미니밥 잔치국수 5.6.9.16. 보쌈&무말랭이 10. 마카로니콘샐러 드 1.5.6.13. 배추김치 9. 상추&쌈장 5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 811.4/41.4/228. 7/9.2	
석식		친환경보리밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 마파두부 5.6.10.12.13.18. 김계란말이 1. 불고기고로케 1.2.5.6.10.12.16 . 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 727.9/30.7/381.5 /13.2	열무김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 15.16.18. 라면 1.2.5.6.10.15.16 . 순대찜 2.5.6.10.13.16. 카레감자채볶음 2.5.6.12.13.16.1 8. 배추김치 9. 요구르트 2. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 841.1/23.9/324.9 /4.7	친환경흑미밥 조랭이떡만두국 1.5.6.10.16.18. 숙주미나리무침 반달돈까스&소스1 .2.5.6.10.12.13. 18. 배추김치 9. 스틱단무지 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 860.7/32.5/223.2 /2.6	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 야채계란찜 1. 어린새송이버섯 볶음 연양식반달불고 기 2.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 805.8/43.4/246. 1/4.2	
	9월 7일 (월)	9월 8일 (화)	9월 9일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)	9월 12일 (토)
조식	친환경보리밥 소고기미역국 16. 두부양념조림 5.12. 콩나물무침 5. 도토리묵&양파&케 찜 1.2.5.6.10.12.15 .16. 총각김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 708.6/34/568/8	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.15.16 . 팽이버섯유부장국 5.6.7.9.12.13.18 . 배추김치 9. 블루베리마카롱 1.2.6. 토마토샐러드 5.6.12. 사과주스 13. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 720.3/29.2/315.6 /5.5	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 청경채무침 오징어야채볶음 17. 치킨너겟&머스터 드 1.2.5.6.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 736.2/38.9/218.1 /4.9	양상추샐러드&흑 임자D 1.5. 배추김치 9. 프렌치토스트&햄 치즈브리토 1.2.5.6.10.12.1 3.15.16.18. 오레오시리얼&우 유 2.5.6. 바나나 13. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 762.7/26.9/609. 2/7.3	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13 .15.16. 고등어무조림 7. 돌김자반볶음 5. 두부구이&양념장 5. 갯잎김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 839.5/47.3/324. 1/5.8	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.6.12. 쫄면이만두 1.5.6.10.16.18. 참치김치볶음 조 5.9.16.18. 야채계란말이 1. 스팸구이 1.2.5.6.10.13.15 .16. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 724.5/33.7/300.8 /11.4

중식	친환경현미밥 육개장 16. 가지무침 돈육간장불고기 5.6.10. 애호박감자채전 6. 배추김치 9. 모듬쌈채&쌈장 5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 796.3/39.7/276. 6/4.5	친환경흑미밥 맑은콩나물국 5. 양배추찜&간장양 념 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 고추치킨 5.6.12.13.15. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 829.3/43.2/291. 3/4.1	친환경보리밥 애호박두부새우 젓국 5.9. 진미채고추장조 림 17. 도토리묵상추무 침 오곡두부치즈까 스 1.5.6.12.13.18. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 811.4/41.9/302. 6/5.9	친환경흑미밥 바지락우국 18. 치즈떡볶이 1.2.5.6. 돼지갈비찜 10. 오이고추된장무 침 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 754/38.7/293.8/ 7.5	친환경현미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 돈육고추장불고 기 5.6.10. 파래전 9. 깍두기 9. 파인애플 상추&쌈장 5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 747.6/41.5/294. 4/11.2	
석식	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9. 닭볶음탕 15. 어묵볶음 1.5.6. 깍두기 9. 아이러브요거트 2. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 824/40.1/301.6/ 5.7	친환경현미밥 순두부찌개 5.9.10.18. 부추무침 햄계란전 1.2.5.6.10.15.1 6. 오리훈제&무쌈, 머스타드 1.2.5.6. 총각김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 833.6/43.1/296. 8/7.9	친환경보리밥 연두부계란국 1.5. 돈육고추장불고 기 5.6.10. 고구마함박피자 1.2.5.6.10.12.1 3.15.16. 깍두기 9. 도시락김 *에너지/단백질/ 칼슘/철분 763.7/43.5/242. 1/3.9	친환경현미밥 해물짬뽕탕 5.6.9.10.13.17. 18. 메추리알파리고 추조림 1. 단무지부추무침 꼬꼬탕수육 1.5.6.12.15. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 817.3/43.2/312. 5/11.9	친환경보리밥 닭곰탕&소면 5.6.15. 미트볼소스조림 1.2.5.6.12.13.1 5.16. 숙주미나리무침 배추김치 9. 돼지바탕도그 1.2.5.6.10.16. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 832/37.3/324.6/ 4.3	
	9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)	9월 19일 (토)
조식	친환경보리밥 아욱수제비국 5.6. 멸치조림 계란후라이 1. 함박스테이크 소 1.2.5.6.10.12.13 .15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 720.6/32.7/206.2 /3.6	후실풀샐러드 1.5.6. 배추김치 9. 부추바지락죽 18. 토스트&딸기찜 2.5.6.13. 레밍턴초코케이크 1.2.5.6. 바나나우유 2. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 726.3/19.6/272.2 /2.7	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 두부양념조림 5.12. 미역줄기볶음 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 총각김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 773.6/41.7/315/4 .4	야채어묵스틱 1.5.6.12.13. 배추김치 9. 소고기야채죽 16. 아몬드머핀 1.2.5.6. 황도 11. 콘푸로스트&우유 2.5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 701.7/24.8/414.5 /7.8	친환경보리밥 떡국 16. 콩나물무침 5. 삼치구이&데리야 끼소스 5.6.13. 햄앤두부샌드 1.5.6. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 708.1/34.6/310.4 /3.9	급식없음
중식	비빔밥 1.5.6. 바지락미역국 18. 오이무침 어묵볶음 1.5.6. 생선까스&타르타 르소스 1.5.6.13. 배추김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 751.9/35.7/318.6 /8	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.18. 쫄면&분식만두 1.5.6.10.16.18. 고등어무조림 7. 수제돈까스 1.2.5.6.10.12.13 .18. 열무김치 9. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 809.4/42.1/314.5 /7.6	쌀국수 5.6.15.16.18. 햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.16 .1. 가지무침 돈육간장불고기 5.6.10. 배추김치 9. 요구르트 2. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 823.8/38.3/295.4 /3.7	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 떡갈비 5.6.10.15.16.18 .1. 김가루실파무침 배추김치 9. 또띠아피자 1.2.5.6.10.12.1 3.15.16. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 761.9/37.3/251. 7/3.8	친환경현미밥 순두부찌개 5.9.10.18. 안동찜닭 5.6.15. 과일사라다 1.5.12.13. 돈육김치전 9.10. 총각김치 9. 상추&쌈장 5.6. *에너지/단백질/ 칼슘/철분 796.5/44.5/227. 2/7.3	

석식	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9. 닭살데리야끼조림 5.6.13.15. 연두부&양념장 5. 파인애플&불고기 수제피자 1.2.5.6.10.12.15.16.18. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 825.7/45.3/292/5.7	친환경보리밥 웅심이감자국 1.17. 시금치된장무침 5.6. 묵은지닭볶음탕 9.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 741.8/35.8/308.9/4.7	친환경현미밥 오징어무국 17. 오이고추된장무침 야채계란말이 1. 수제탕수육&소스 5.6.10.12. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 846.9/42.7/286.9/4.2	친환경흑미밥 김치어묵국 1.5.6.9.12. 돈육고추장불고기 5.6.10. 돌김자반볶음 5. 모듬소시지볶음 1.2.5.6.10.15.16. 총각김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 852.3/48.3/298.9/5.6	급식없음	
	9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)	9월 26일 (토)
조식	친환경현미밥 맑은미역국 오징어&브로콜리 초회 17. 콩나물제육볶음 5.10. 야채계란말이 1. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 820.8/43.8/255.8/4.8	부추바지락죽 18. 계란등불셀레드 1.2.5.6. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6. 치킨샐러드 1.5.6.15. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 823.4/43.1/340.2/9.7	친환경현미밥 황태두부계란국 1.5. 매콤콩나물무침 5. 팽이버섯전 1. 매콤치킨작화스테이크 1.2.5.12.15. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 809.7/54.7/308.9/4.6	허니버터고구마 2. 야채버섯죽 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.15.16. 바나나 13. 후실킬샐러드 1.5.6. 깍두기 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 769.9/27.2/251.9/3.5	친환경현미밥 건새우아육된장국 9. 어니언떡갈비&푸룻푸룻사과주스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9. 바삭도시락김 *에너지/단백질/칼슘/철분 752.8/32.2/275.9/3.8	친환경보리밥 조랭이떡국 1.16. 애호박볶음 햄계란전 1.2.5.6.10.15.16. 치킨너겟&머스터드 1.2.5.6.15. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 898.9/40.4/256.7/4.4
중식	친환경현미밥 순두부찌개 5.9.10.18. 돈육간장불고기 10. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 청경채굴소스볶음 5.6.13.18. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 806.9/49.8/235.7/7.7	친환경보리밥 애호박두부된장국 5. 메추리알파리고추조림 1. 새우튀김 1.5.6.9. 김치치즈너비아니 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16. 총각김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 843.3/33.4/325.5/6.5	두부카레라이스 2.5.6.12.13.16.18. 김치수제비국 5.6.9. 양상추샐러드&유자D 1.2.5.6. 고추잡채김말이&양념장 1.5.6.10.16. 총각김치 9. 브라우니 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 721/20.6/213.6/8.5	상하이씨푸드우동볶음 5.6.8.9.12.13.16.17.18. 미니밥 팽이버섯유부장국 5.6.7.18. 상추겉절이 미트볼볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 789.3/29.8/275.5/4.2	친환경보리밥 맑은미역국 닭볶음탕 15. 오이부추무침 사각어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9. 곰돌이도너츠 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 789.2/40.1/313.6/4.8	
석식	친환경흑미밥 실파계란국 1. 쫄면 5.6. 통모짜치즈돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 배추김치 9. 초코딸기라떼 2.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 843.2/29.6/250.4/4.5	닭칼국수&미니밥 6.15. 김치왕만두짬&초간장 1.5.6.10.16.18. 오이고추된장무침 5.6. 부추전 1.6. 깍두기 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 791.5/33.6/261/11.7	친환경흑미밥 얼큰콩나물국 5. 맛초킹닭봉 5.6.13.15. 간장무채장아찌 까르보나라떡볶이 2.5.6.10.13.16. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 791.9/32.8/208.4/3.1	베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16. 어묵국 1.5.6. 계란후라이 1. 바삭군만두&양념장 1.5.6.10.16.18. 총각김치 9. 스틱단무지 *에너지/단백질/칼슘/철분 646/28.8/319.3/3.8	친환경흑미밥 닭개장 15. 양배추짬&쌈장 5.6. 돈육간장불고기 10. 두부부침&양념장 5. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 728.9/43/323.9/4.4	

	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)			
조식	친환경흑미밥 얼갈이된장국 5.6. 명엽채조림 데리야끼미트볼조림 1.2.5.6.10.13.15.16. 매콤어두부전 1.5.6.12. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 752.4/35.3/381.3/4.7	영양닭죽 15. 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 오레오오즈&우유 2.5.6. 사과 13. 배추김치 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 894.6/31.8/394.3/6.5				
중식	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 부추겉절이 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 양념치킨 5.6.12.13.15. 깍두기 9. *에너지/단백질/칼슘/철분 732.2/36.8/227.8/3.7	친환경보리밥 건새우아욱된장국 9. 숙주나물무침 제육볶음 10. 애호박전, 새송이버섯전 1.6. 배추김치 9. 전통식혜, 조청유과 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 773.9/40.4/276.5/3.9				
석식	온메밀국수&미니밥 3.5.6.13. 열대과일샐러드 2. 파채돈까스 1.5.6.10. 배추김치 9. 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철분 767.7/35.4/310.7/5.5	급식없음				

◆ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 굴, 전복, 홍합 포함 19.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/수입산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:세네갈 • 수산가공품:국내산/수입산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
매주 수요일은 잔반없는 날

2020. 09. 01

덕 암 고 등 학 교 장