

## 음식물 쓰레기 줄이기 실천합시다!!!

### ◆ 음식물 쓰레기는 환경오염의 원인입니다.



옛날부터 우리는 “충분히 먹고도 어느 정도 남아야” 인심이 후하다는 그릇된 인식을 갖고 있습니다. 그래서 인지 요즘 음식을 먹고 남기는 일을 예사로 생각하고 그대로 쓰레기로 버리고 있습니다.

우리가 버리는 음식물 쓰레기는 3만 3천 톤입니다.

### ◆ 음식물 쓰레기로 인해 감염되는 전염병

파라티프스, 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, 아메바성이질, 간염 등이 있습니다.

☞ 작년과 올해 발생한 식중독의 원인 균 중에는 세균성이질과 아메바성이질균이 원인인 식중독이 많으니 특히 주의를 기울여야 합니다.



### ◆ 음식물 쓰레기 줄이기

- 음식을 만들 때 계획을 세워 적당량을 만듭니다.
- 음식을 소중히 생각하여 적정량을 덜어서 다 먹도록 합니다.
- 외식을 줄입니다. (한식 식당에서 남겨서 버리는 음식물이 많습니다.)
- 야외로 나갈 땐 도시락을 준비합니다.
- 1회용 용기사용을 줄입니다.

### ◆ 깨끗한 물을 마시려면



- 그릇을 씻을 때 세제의 양을 최소한으로 줄인다.
- 기름이 묻은 그릇은 휴지로 닦아낸 후 물로 씻는다.
- 강가나 시냇가에 쓰레기나 생활하수를 버리지 않는다.
- 상수도원에서 수영, 낚시, 빨래 등을 하지 않는다.

### ◆ 음식국물 필요한 만큼만!

한국식품연구소에서 전국 69개 음식점소를 대상으로 조사한 결과에 의하면 국물 있는 음식의 버려지는 양이 매우 많습니다.

국물은 버려졌을 때 음식찌꺼기보다도 오염도가 훨씬 높습니다. 국물도 먹을 만큼 받아서 맛있게 먹도록 합시다!

#### <희석하기 위한 물의 양>

#### ▽ 라면 국물 한 컵(150ml)은

☞ 5천 컵의 물이 필요하고

#### ▽ 김치찌개 한 컵(150ml)은

☞ 1만 컵의 물이 필요하고

#### ▽ 우유 한 컵(150ml)은

☞ 5만 컵의 물이 필요합니다.



			6월 1일 (수)	6월 2일 (목)	6월 3일 (금)	6월 4일 (토)
조식				급식없음	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 통살새우가스 1.5.6.9.13. 시금치무침 배추김치 9. 유기농미니도시락김	친환경보리밥 연두부계란국 1.5. 치즈떡갈비 2.15. 수제소시지볶음&머스타드 1.2.5.6.10.15.16. 근대된장무침 배추김치 9.
					에너지/단백질/칼슘/철 807.9/32.9/237.4/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 836.4/43.2/273.2/3.9
중식				친환경검은콩밥 5. 김치콩나물국 5.9. 닭봉후라이드치킨 6.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 마늘쫄면새우볶음 9. 깍두기 9.	친환경혼합잡곡 (9곡) 5. 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 무청시래기등뼈찜 10. 오이고추된장무침 온두부&볶음김치 5.9. 수취복주머니꿀떡& 식혜	
				에너지/단백질/칼슘/철 859.5/42.7/204.4/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 873.3/42.8/215.8/4.2	
석식				카레돈가스덮밥 1.2.5.6.10.12.13.1 6.18. 종합어묵국 1.5.6. 감자채볶음 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.13. 배추김치 9.	냉우동 5.6.7.13.18. 미니밥 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 산채메밀전병 2.3.5.6.16.18. 상추겉절이 배추김치 9. 스틱단무지	
				에너지/단백질/칼슘/철 811.9/29.9/234.5/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 862/26.6/312.3/7.3	
	6월 6일 (월)	6월 7일 (화)	6월 8일 (수)	6월 9일 (목)	6월 10일 (금)	6월 11일 (토)
조식		누룽지 이삭토스트 1.2.5.6.12.13. 탱글뽕떡핫도그 (미니) 1.2.4.5.6.10.15.18. 바나나 말기우유 5. 배추김치 9.	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 닭볶음탕 5.6.15. 쥬포채조림 청경채무침 깍두기 9.	미니크로와상 1.2.5.6. 초코헥스시리얼& 우유 2.5.6. 통감자꼬치 1.6. 양상추샐러드 12. 마카롱(바닐라카라멜) 1.2.6.	친환경보리밥 맑은미역국 콩나물김치제육볶음 5.9.10. 모짜렐라치즈볼 1.2.5.6. 유채나물무침 배추김치 9.	친환경귀리밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 케이준통살치킨텐더 1.5.6.12.13.15. 돈육메추리알장조림 1.10. 유자단무지채 깍두기 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 744.8/24.7/263.8/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 879.7/45.6/236/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 782.1/23.9/474.4/10.1	에너지/단백질/칼슘/철 738.3/35.5/319.6/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 866.5/45.3/206.6/6.5
중식		친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 돈육고추장불고기 5.6.10. 상추&쌈장 5.6. 치즈달걀찜 1.2. 곤드레나물볶음 배추김치 9.	채소런치미트볶음밥 2.5.6.10.15.16. 애호박두부된장국 5. 감자고로케 1.5.6. 쫄면 5.6. 굴소스가자볶음 5.6.13.18. 얼갈이배추김치 방울토마토 12.	친환경혼합잡곡밥 (9곡) 5. 감자옹심이버섯들깨 탕 17. 안동찜닭 15. 미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.1 5.16. 진미채고추장조림 17. 배추김치 9.	간부치밥 15. 두부유부장국 5.6.9.13. 군만두&비빔야채 1.5.6.10.15.16.18. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9. 자두음료	
		에너지/단백질/칼슘/철 775.9/38.7/359.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 742.8/30/268.5/7	에너지/단백질/칼슘/철 854.2/44.5/236.3/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 824/41.8/295.2/4.4	
석식		친환경보리밥 얼큰콩나물국 5. 오리훈제야채무침 13. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.15.16. 미역줄기볶음 배추김치 9.	친환경귀리밥 콩가루단배추국 5.18. 한돈수제떡갈비 5.6.10.12.13.15.16 .18. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 오이무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 실파계란국 1. 누룽지탕수육 1.5.6.10.12.13.18. 고추장어묵볶음 1.5.6. 오미자믹스피클 배추김치 9.	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 돈육간장불고기 10. 통그릴블랙퍼스트소 시지 1.2.5.6.10.15.16. 상추무침 배추김치 9.	
		에너지/단백질/칼슘/철 852.5/35.3/264.8/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 848.8/43.2/290/9.7	에너지/단백질/칼슘/철 807.2/27.6/266.2/12.7	에너지/단백질/칼슘/철 837.8/41.8/277/6.7	

	6월 13일 (월)	6월 14일 (화)	6월 15일 (수)	6월 16일 (목)	6월 17일 (금)	6월 18일 (토)
조식	자장밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 철판군만두 1.2.5.6.10.16.18. 청경채무침 반달단무지 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 베이글시나몬러스크 1.2.5.6. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6. 사과황도샐러드 11. 배추김치 9.	친환경보리밥 애호박두부된장국 5. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 통그릴비엔나&케첩 2.5.6.10.15.16. 미역줄기볶음 배추김치 9.	브리오슈떡갈비버거 1.2.5.6.10.12.15.16. 코코볼시리얼&우유 2.5.6. 감자칩 5.6. 오이피클 아이러브요거트한끼 오프 파인 2.	친환경흑미밥 육개장 16. 돈육간장불고기 10. 진미채고추장조림 17. 유기농도시락김 배추김치 9.	오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 김치어묵국 1.5.6.9. 칠리관쇼새우 1.5.6.9.12.13. 시금치무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 746.5/26.1/337.8/10.1	에너지/단백질/칼슘/철 746.9/23.6/267/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 788.8/39.5/255.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 759.7/25.2/289.7/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 843/45.8/247.7/5	에너지/단백질/칼슘/철 750.7/29.9/250.7/6.4
중식	친환경검은콩밥 5. 닭곰탕 15. 청양크림함박 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 두부양념조림 5. 도라지무침 배추김치 9.	친환경귀리밥 순두부짬뽕탕 5.6.9.13.17.18. 고구마닭갈비 15. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16. 깻잎순나물볶음 배추김치 9.	친환경흑미밥 얼갈이등뼈탕 10. 닭통살꼬치가스 5.6.12.13.15. 부추잡채 1.5.6.10. 가지무침 배추김치 9.	친환경혼합잡곡밥 (9곡) 5. 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15. 16. 갈치감자조림 야채계란말이 1. 오이지무침 배추김치 9. 말기아이스캔디바 1.2.5.	메밀소바 3.5.6.7.13.18. 날치알볶음밥 치즈돈가스 1.2.5.6.10.12.13.1 8. 고구마잎순무침 스틱단무지 배추김치 9. 요구르트 2.	
	에너지/단백질/칼슘/철 881.1/43.5/257.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 842.2/43.8/283.6/5	에너지/단백질/칼슘/철 878.9/44.9/265/9.8	에너지/단백질/칼슘/철 772.3/37.3/305.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 834.2/32.6/312.1/3.2	
석식	친환경흑미밥 얼갈이된장국 숯불닭다리바베큐 6.12.13.15. 매콤콩나물무침 5. 불닭맛김 배추김치 9.	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 돈육볶음 1.2.5.6.10.12.13.16. 고막살채소무침 18. 계란후라이 1. 열무김치 9.	친환경현미밥 북어무국 돼지갈비김치찜 9.10. 옛날소시지전&애호박 전 2.5.6.10.15.16. 불어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9.	치즈오븐김치볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16. 18. 맑은콩나물국 5. 코코넛순살코다리강 정 참나물무침 열무김치 9. 쭈시글 13.	친환경현미밥 바지락미역국 18. 닭볶음탕 5.6.15. 오징어김치전 6.9.17. 실곤약야채무침 5.13. 깍두기 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 730/36.8/262/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 833.6/43.4/310.1/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 862.8/43.4/264.3/4	에너지/단백질/칼슘/철 773.3/38.5/292.2/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 872.2/44.9/270.5/8.7	
	6월 20일 (월)	6월 21일 (화)	6월 22일 (수)	6월 23일 (목)	6월 24일 (금)	6월 25일 (토)
조식	잔치국수 5.6. 치즈닭갈비구운주먹 밥 1.2.5.6.10. 미니돈가스&소스 1.5.6.10.12.13.18. 체다크림치즈스틱 1.2.5.6. 열무김치 9. 홍시주스 13.	소라살죽 소보루빵 1.2.5.6. 첵스초코시리얼&우유 2.5.6. 치킨텐더샐러드 1.5.6.12.15.18. 바나나 13. 배추김치 9.	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 오징어야채볶음 17. 고구마맛탕 13. 시금치무침 배추김치 9.	새우살야채죽 1.9.13. 아몬드후레이크 5.6. 흰우유 2. 크림치즈프레즐 2.5.6. 마늘비스킷 1.2.5.6. 청포도 배추김치 9.	친환경현미밥 소고기무국. 5.16. 고추송송고기말이 1.6.10.15.16. 삼치구이 5.6.13. 얼갈이된장무침 5.6. 배추김치 9.	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10. 떡갈비스틱 5.6.10.15.16. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 청경채나물무침 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 726.9/31.2/291.6/4	에너지/단백질/칼슘/철 795.7/33.7/258.5/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 800.6/36.5/239.1/3	에너지/단백질/칼슘/철 803.9/28.5/246.1/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 813.9/39.6/245.8/3	에너지/단백질/칼슘/철 816.7/39.8/243.9/4.5
중식	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 오향장육 5.6.10.13.18. 상추&쌈장 5.6. 비빔국수 5.6. 취나물무침 배추김치 9.	친환경귀리밥 종합어묵국 1.5.6. 오리주물럭 새우살애호박전 1.6.9.13. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	보리비빔밥&계란후 라이 1.5.9.10. 건새우아욱된장국 9. 스틱피쉬커렛 1.5.6.13. 감가루실파무침 열무김치 9. 수박	친환경혼합잡곡밥 (9곡) 5. 둘깨미역국 닭볶음탕 15. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.1 6. 참나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 감자옹심이국 17. 돈육고추장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 미나리무침 5.6. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 815/42.1/250/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 800.6/38.9/250.9/6	에너지/단백질/칼슘/철 818.1/33.2/268.2/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 805.3/40.2/259.4/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 816.5/39.5/257.7/4.3	
석식	친환경흑미밥 도토리묵냉국 5.6.16. 닭갈비오븐구이 5.6.13.15.18. 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18. 숙주나리무침 배추김치 9.	친환경현미밥 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18. 돈육간장불고기 10. 야채계란말이 1. 진미채고추장조림 17. 배추김치 9.	친환경현미밥 꼬치어묵국 1.2.5.6.9. 등갈비구이 5.6.10.12.13. 두부구이&양념장 5. 마카로니콘샐러드 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 얼큰콩나물국 5. 고메치즈함박&데미 그라스소스 1.2.5.6.10.12.13.1 5.16. 매콤떡볶이 1.5.6. 열무나물된장무침 배추김치 9.	해물볶음우동 5.6.9.13.17.18. 김밥볶음밥(미니) 1.2.5.6.10.15.16. 두부유부장국 5.6.7.18. 새우튀김 1.5.6.9.12.13. 배추김치 9. 한라봉주스 13.	
	에너지/단백질/칼슘/철 813.4/39.9/249.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 806.4/40.5/251.4/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 831.5/39.9/228.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 818.3/31.6/248.1/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 815/35.5/258.3/6.3	

	6월 27일 (월)	6월 28일 (화)	6월 29일 (수)	6월 30일 (목)		
조식	친환경현미밥 북어무국 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16.18. 스테이크볼꼬치 1.5.6.10.16.18. 취나물무침 배추김치 9.	누룽지 생크림카스테라케익 1.2.5.6. 콘푸로스트&우유 2.5.6. 치즈스틱 2. 배추김치 9.	친환경현미밥 맑은바지락순두부찌개 5.9.18. 어니언떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 팽이버섯전 1. 청경채나물무침 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 사각철판치즈샌드위치 1.2.5.6. 사과 13. 초코우유 2. 배추김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 795.8/38.9/259.9/11.1	에너지/단백질/칼슘/철 798.3/25.9/278.7/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 817/36.4/259/8.6	에너지/단백질/칼슘/철 801.8/30.7/231.4/3.2		
중식	친환경흑미밥 육개장 16. 치킨까스&소스 1.2.5.6.12.13.15.18. . 불어묵볶음 1.5.6. 오이무침 배추김치 9.	친환경검은콩밥 얼갈이등뼈탕 10. 비빔만두 1.5.6.10.15.16.18. 찰스테이크볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 가지나물무침 배추김치 9. 초코찰렁도넛 1.2.5.6.	친환경귀리밥 애호박두부된장국 5. 숯불바베큐장각구이 5.6.12.13.15. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 느타리버섯볶음 얼갈이김치 9.	마크니커리덮밥&인도식단 2.5.6.12.13.15.16.18. . 얼큰콩나물국 5. 탄두리치킨텐더 1.2.5.6.12.13.15. 참나물무침 배추김치 9. 탐미유꼴배음료 13.		
	에너지/단백질/칼슘/철 804.2/38.3/252.8/4	에너지/단백질/칼슘/철 801.5/34.2/260.6/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 798.9/39.2/254.5/8	에너지/단백질/칼슘/철 823.3/39.5/253.6/4.7		
석식	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 팽이버섯두부된장국 5. 돼지갈비김치찜 9.10. 짜먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 고구마찰쌀도넛 1.2.5.6. 총각김치 9.	냉짬뽕 1.5.6.16. 베이컨김치볶음밥(미니) 1.2.5.6.9.10.15.16. 한입돈까스 1.5.6.10.12.13.18. 열무나물무침 배추김치 9. 반달단무지	오징어버거 1.2.5.6.17. 후리카게김가루밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 옥수수스프 2.5.6.13.16. 크림글감자튀김 5.6.12. 오이피클 배추김치 9.	친환경흑미밥 맑은미역국 매콤등뼈찜 10. 짜장떡볶이 1.5.6.10.13.16. 고구마튀김&김말이 1.5.6.10.16. 배추김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 816.2/37.4/250.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 807.4/33.8/253.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 807.8/28.9/257.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 817.6/38/266.5/10.3		

#### ◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14호두 16.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

#### ◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,갈치,꽃게:국내산
- 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다량어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 05. 30.

덕 암 고 등 학 교 장