



꿈·사랑·멋 교육으로 함께 성장하는 행복한 학교

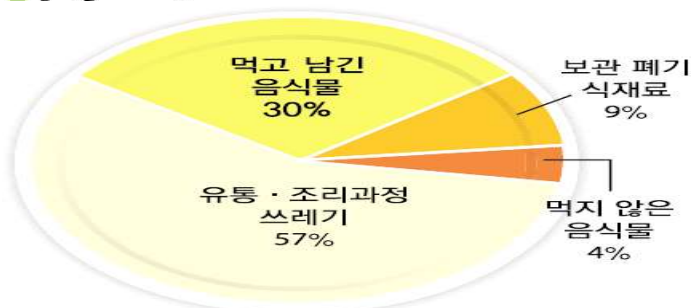
동계 가정통신 (10월 영양소식)

순창군 동계면 동계로 35번지 / 교무실 : 652-4043 / 식생활관 : 653-4078 / <www.dongye.es.kr>

음식물쓰레기란?

식품의 생산, 유통, 가공, 조리과정에서 발생하는 농·수·축산물류 쓰레기와 먹고 남긴 음식찌꺼기 등을 말합니다.

음식물쓰레기는 어디에서 나오나요?



음식물쓰레기는 얼마나 나오나요?



음식물쓰레기는 왜 문제인가요?

영양분은 없고, 쓰레기만...

땅에 매립



음식물이 버려지면...



콜레라, 장티푸스, 간염, 세균성 이질 등



앞으로는 이렇게...

>> 구매시...

식단계획으로 최소한의 식재료만 구입합니다.

조리되지 않은 채 폐기된 식재료 쓰레기가 1/10입니다.

소포장 · 깔끔포장 · 반가공 식재료를 구매합니다.



>> 조리 · 보관시...



식재료가 눈에 보이도록 투명용기에 보관합니다.



정기적인 냉장과 정리로 폐기 식재료를 줄입니다.

절기 이야기(10월)

- **한로** (양력 10월8일)
찬이슬이 내리기 시작하는 날 (국화전, 부각과 튀각)
- **상강** (양력 10월24일)
가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작합니다 (수수부꾸미)





2023년 10월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

10.2 (월)	10.3 (화)	10.4 (수)	10.5 (목)	10.6 (금)
건강한 재료만 담았습니다. 		· 자장면(2.5.6.10) · 실파달걀국(1) · 단무지(13) · 깐쇼새우(1.5.6.9.13.18) · 배추김치(9.13) · 떠먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.2/18.4/221.0/1.5	· 유기농쌀통밀밥(6) · 우렁된장찌개(5.6) · 탕평채(1.3.16) · 오리주물럭(5.6.) · 배추김치(9.13) · 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.3/21.6/194.9/3.5	· 유기농쌀알아찰현미밥 · 쇠고기미역국(5.6.16) · 돈육사태김치찌침(9.10.13.) · 적양배추잡채(5.6.10) · 총각김치(9.13) · 아몬드가래류(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/32.6/143.7/3.2
10.9 (월) 한글날	10.10 (화)	10.11 (수) "수다날"	10.12 (목)	10.13 (금)
	· 유기농쌀찰흑미밥 · 아욱된장국(5.6.9) · 안동찜닭(5.6.13.15) · 미역줄기볶음 · 배추김치(9.13) · 왕새우미니핫도그(1.2.5.6.9.10.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.9/23.9/259.5/4.2	· 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13) · 황태콩나물국(5.9) · 오이조무침(5.6) · 크런치생선까스/타르타르소스(1.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.0/28.7/181.6/2.6	· 유기농쌀통밀밥(6) · 조랭이떡만두국(1.5.6.10.18) · 콩지무조림(5.6.9.13.18) · 숙주나물(5) · 총각김치(9.13) · 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/27.7/130.7/3.7	· 유기농쌀알아찰현미밥 · 청국장찌개(5.6.9.10.13) · 파파두부(1.2.5.6.10.12.13.18) · 브로콜리숙회(5.6) · 돈육볼고기(5.6.10) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/30.9/181.7/3.3
10.16 (월)	10.17 (화)	10.18 (수) "수다날"	10.19 (목)	10.20 (금)
· 유기농쌀현미밥 · 쇠고기부국(5.6.16) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) · 콩나물무침(5.6) · 갈치순살구이(5.6) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.6/30.3/110.4/3.0	· 유기농쌀찰흑미밥 · 근대된장국(5.6) · 오이소박/상추쌈(5.6.13) · 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.18) · 김치전(1.5.6.13) · 총각김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/30.1/189.0/3.7	· 참치마요덮밥(1.5.6.13.18) · 콩나물김치국(5.9.13) · 고등어구이(2.5.6.7.13) · 상생야채어묵볶음(1.5.6) · 열무김치(9.13) · 조각파인애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/25.6/191.3/2.4	· 유기농쌀통밀밥(6) · 닭무국(15) · 가지나물 · 하트무슬리멸치볶음(5.6.13.) · 탕수육&파인애플소스(1.5.10.11.12) · 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/30.5/70.0/1.5	· 유기농쌀알아찰현미밥 · 육개장(5.6.13.16) · 두부양념조림(5.6.18) · 폭찹스테이크(2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13) · 짜먹는요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/31.9/215.8/3.1
10.23 (월)	10.24 (화)	10.25 (수) "수다날"	10.26 (목)	10.27 (금)
· 유기농쌀현미밥 · 시래기된장국(5.6) · 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) · 미역오이초무침(5.6.) · 배추김치(9.13) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.4/29.2/132.4/1.8	· 흑미야채김밥(1.2.5.6.8.10.13.18) · 유부어묵국(1.5.6.13) · 최나물된장무침(5.6) · 그릴삼겹스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 한라봉감귤주스(13)* 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/20.3/187.7/4.4	· 돈육채콩나물밥/양념장(5.6.10) · 애호박두부된장국(5.6) · 감자볶음 · 닭다리살자메리카코치(5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9.13) · 마시는요거트(샤인머스켓)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/26.6/107.8/1.7	· 유기농쌀통밀밥(6) · 한방닭곰탕(15) · 돼지고기두루치기/상추쌈(5.6.10) · 깍두기(9.13) · 천사채샐러드(1.5.13) · 우리밀약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/27.7/66.1/2.7	· 유기농쌀알아찰현미밥 · 돈육김치찌개(5.9.10) · 시금치된장무침(5.6) · 크리스피새우커들렛&크리미양파드레싱(1.2.5.6.9.13) · 열무김치(9.13) · 방울토마토(12)* 에너지/단백질/칼슘/철 642.1/18.4/157.7/2.2
10.30 (월)	10.31 (화)			
· 유기농쌀현미밥 · 설렁탕(1.13.16) · 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12) · 상추부추절이(5.6.9.13) · 깍두기(9.13) · 우리쌀호빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.3/23.8/87.3/3.3	· 유기농쌀찰흑미밥 · 두부된장국(5.6) · 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) · 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9.13) · 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.4/27.5/92.4/1.8	<p>■ 동계초급식의 모든 자료와 사진은 동계초등학교홈페이지https://school.jbedu.kr/dongye 알림마당-영양소식에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>		

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

원산지정보

쌀:국내산 친환경유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지: 국내산, 참조기: 국내산, 이끼: 국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량어:원양산, 낙지: 베트남산, 주꾸미:베트남산

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.