



<꿈과 사랑을 키우는 즐거운 학교>  
**전주금암 가정통신문**

전주금암초등학교  
교무실 : 254-2274  
행정실 : 275-6736  
식생활관 : 254-6655



### 음식물 쓰레기가 무엇인가요?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 **농·축·수산물 쓰레기**와 먹고 남은 음식 찌꺼기를 말해요.  
전체 생활 쓰레기 발생량의 약 29%를 차지하고 있어요.  
지구를 건강하게, 나의 몸과 마음을 건강하게! 음식물 쓰레기를 줄이고  
제대로 배출하도록 함께 노력해보아요.

### 음식물 쓰레기로 인한 문제

국내에서 하루동안 발생하는 음식물쓰레기는 1만 6천여톤에 달합니다.

200kg 쌀 800,000포대 = 라면 1억 2천개



#### 환경오염

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



#### 경제적 손실

- 식량자원의 경제적 손실 발생
- 처리비용 발생
- ※ 음식물쓰레기 처리비용 연간 약 8천억원  
= 서울 월드컵 경기장 3개 건설 가능



#### 사회적 문제

- 한식 세계화에 걸림돌  
(많은 반찬을 낭비적으로 인식)
- 식량 및 곡물 지급률이 낮아져  
농·축·수산물 수입 증가

### 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.

#### 가정에서



1. 냉장고를 정기적으로 정리해요.
2. 자투리 식재료도 알뜰하게 활용해요.
3. 내용을 확인이 가능한 두영용기를 사용해요.
4. 물기를 제거 후 배출해요.

### 음식물 쓰레기, 함께 줄여요!



음식물 쓰레기는 **가공 후 퇴비, 바이오 연료, 가축의 사료** 등으로 사용되어요.  
그러므로 음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 **가축의 사료로 사용 가능한지를** 생각해 보면 알 수 있어요.

#### 일반쓰레기로 버려야 하는 것들



소, 돼지, 닭 등의 동물 털과  
뼈다귀 선풍 가시



견과류 껍데기, 복숭아, 감 등  
과실류의 씨



조개, 전복, 소라, 게 껍데기,  
달걀 껍데기



양파, 마늘, 생강, 옥수수 등의 껍질



야채뿌리, 줄기, 옥수수 대



1회용 차 티백, 한약재 찌꺼기

2025. 4. 30.  
전주금암초등학교장

# 5월 급식 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>◇ 알레르기정보 - 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</p> <p>⇒ 식단의 알레르기 식품 정보 외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>⇒ ‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</p>			<p>5/1</p> <p>재량휴업일</p>	<p>5/2</p> <p>기장밥 황태미역국(5.6.9) 머위들깨탕1(5.6.9.13) 훈제오리육은지볶음 (5.6.9.13) 떡새우완자전(1.2.5.6.9.18) 얼무김치(완)(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.6/29.8/249.3/2.9</p>
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
<p>어린이날</p>	<p>대체공휴일</p>	<p>잡곡밥1(5) 닭개장(13.15) 삼치살대리야끼조림(5.6.13) 브로콜리땅콩소스무침 (1.2.4.5.6.13) 베이컨감자전(5.6.10) 총각김치(완)(9) 한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.1/25.1/140.0/2.5</p>	<p>발아현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 모듬부각(김부각, 연근부 각)(5.6) 닭고기스테이크 (2.5.6.12.15) 배추김치(완)(9) 오렌지 오이탕탕이(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/23.8/153.3/2.2</p>	<p>흑미밥 팽이버섯유부된장국(5.6.9) 콩나물무침1(5) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 분홍소시지전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/31.4/185.1/3.2</p>
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
<p>통밀밥(6) 아욱다슬기국1(5.6) 도토리묵사발(5.6.13.16) 동글이소시지떡볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 소고기낙지볶음 1(5.6.13.16.18) 총각김치(완)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/31.0/241.5/3.9</p>	<p>기장밥 얼갈이들깨된장국(5.6.9) 돼지갈비찜1(5.6.10.13) 도라지오징어포무침 1(5.6.13.17) 공룡치킨너겟 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(완)(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.0/32.6/217.0/3.0</p>	<p>나물비빔밥/양념간장 (5.6.13) 김치콩나물국(5.9) 양배추샐러드(1.5.12.13) 블럭치즈돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 망고슬러시(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.1/18.8/294.7/2.1</p>	<p>찰보리밥 들깨수제비국(5.6.9) 돼지고기수육 (초)(5.6.10.13) 미역국수무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) 상추쌈/쌈장(자율배 식)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.1/34.9/211.5/4.0</p>	<p>완두콩밥1 만두국1(1.5.6.10.16.18) 매추리알곤약장조림 (1.5.6.13) 취나물쌈장무침(5.6) 닭감자고추장볶음 (5.6.13.15) 배추김치(완)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.0/38.2/212.9/10.1</p>
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
<p>발아현미밥 순두부된장국1(5.6.9) 돈육김치찜(5.6.9.10.13) 갯잎순나물(5.6) 애호박새우부침(건새 우)(1.5.6.9.13) 얼무김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/32.0/330.0/4.0</p>	<p>잡곡밥1(5) 복어콩나물국(5.9) 김가루살파무침1(5.6.13) 닭갈비(2.5.6.13.15) 순살고등어아몬드카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 요구르트(유기농)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/39.9/185.0/2.9</p>	<p>주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 상추부추겉절이1(5.6.13) 깍두기(완)(9) 야채권편튀김 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 채식만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.9/24.4/93.4/3.9</p>	<p>찰보리밥 아귀매운탕(5.6.13.18) 연근조림(5.6.13) 닭훈제/머스터드소스 (1.2.5.6.15) 구이김 배추김치(완)(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.0/32.6/138.9/5.2</p>	<p>흑미밥 닭무국(9.15) 감자볶음(5) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 두부샐러드(1.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/40.2/136.7/3.2</p>
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
<p>강황밥 꽃게탕1(5.6.8.9.17.18) 불어묵꽃맛살볶음 (1.5.6.8.13.18) 갯잎양념무침(5.6.13) 순살닭고기김치볶음 (5.6.9.13.15) 배추김치(완)(9) 젤리보 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/36.6/310.2/3.4</p>	<p>발아현미밥 매운닭곰탕(5.6.15) 두부팽이버섯조림(5.6.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 배추김치(완)(9) 크로크무슈 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.2/41.7/314.0/3.7</p>	<p>닭고기마르카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 미역된장국1(5.6.9) 멘보샤(오븐)/칠리소스 (1.2.5.6.9.12.13) 깍두기(완)(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.8/28.6/183.7/2.6</p>	<p>잡곡밥1(5) 어묵김치국(1.5.6.9) 등갈비바베큐이 (초)(5.6.10.12.13) 마늘종볶음(5.6.13) 동태전(1.5.6) 총각김치(완)(9) 수박1 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.1/35.9/184.8/3.1</p>	<p>홍콩쌀밥 콩나물국(5.9) 새송이버섯초무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.13.16) 순살조기구이(5.6) 배추김치(완)(9) 숙절편/쌀초창(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/30.5/153.7/3.3</p>

- ◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : 학교 홈페이지 -> 금암교육 -> 식생활소식 -> 게시판
- ☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.
- ◇ 급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀: 전북친환경쌀      잡곡: 국내산 누룽지: 국내산(엿쌀)      떡: 국내산 (엿쌀)	배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산 총각김치, 얼무김치, 깍두기, 갯김치 등: 국 내산	낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남또는중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부, 청국장, 콩비지: 국내산/ 국 내산	고등어, 삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산, 수입 산(페루산, 칠레산)	꽃게/가공품: 국내산/
쇠고기/가공품: 한우/국내산	오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/ 국내산	갈치/가공품: 국내산/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산	달걀/가공품: 국산, 무항생제위생란/국내산	참치/가공품:      /원양산(참치캔)	새우살/가공품 :수입(베트남산/
닭고기/가공품: 국내산/국내산	동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산, 원 양산	공치/가공품:      /원양산(공치캔)	어육해물가공품(어묵, 연육 등): 수입산