



5월 영양소식

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 백 진 수
편집인 : 교 감 손 태 호
워른이 : 영양교사 김 천 속

음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한
농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. ‘모자라는 것보다는
남는 게 낫다’는 인식으로 필요이상의 음식을 많이
차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰
레기가 많이 발생하는 것입니다.

03 음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기 처리비용은
연간 약 8천 억원

04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



음식물쓰레기로 버리면 안 되는 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

자료: 환경부



앞으로는 이렇게...

식단계획으로 최소한의
식재료만 구입합니다.



정기적인 냉장고 정리로
폐기 식재료를 줄입니다.



식재료가 눈에 보이도록
투명용기에 보관합니다.



소포장·칼끔포장·반가공
식재료를 구매합니다.

5월의 절기(소만)-5.21

입하와 망종 사이에 들며, 이때
부터 여름 기분이 나기 시작하
며 식물이 성장한다. 소만 무렵
에는 모내기 준비에 바빠진다.
(햇보리밥, 찌국)



<찌국>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 네이버 검색]

Food Waste Zero 음식물쓰레기 줄이기

하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기
줄이기에 앞장서겠습니다.





5월 학교급식 식단 안내



5/1  Mon	5/2  Tue 생일밥상	5/3  Wed 수다날	5/4  Thu	5/5  Fri
 개교기념일	보리밥 소고기미역국 (2.5.6.8.9.13.16.18.) 취나물무침(5.6.) 돈육김치볶음/온두부 (5.6.9.10.13.) 동태전(1.2.5.6.13.) 충각김치(9.13.) 초코케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.5/42.7/233.6/6.1	베이컨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 근대된장국(2.5.6.9.13.18.) 상추부추무침(5.6.) 돈육안심탕수(오렌지) (1.2.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9.13.) 과일음료(배) (5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.2/29.5/188.8/3.8	작은밥(자율) 미트스파게티(한그릇) (1.2.5.6.10.12.13.16.) 파슬리순살닭튀김 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추겉절이(6.9.13.) 단호박스프&크루통(2.5.6.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.13.) 모듬야채피클~(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.6/33.2/126.9/3.5	
5/8  Mon	5/9  Tue	5/10  Wed 수다날	5/11  Thu	5/12  Fri
귀리밥 대구맑은탕(2.5.8.9.13.17.18.) 콘치즈까르보불닭볶음 (1.2.5.6.13.15.) 김가루실파무침(13.) 두부계란전/간장양념(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.6/46.1/313.3/4.4	차수수밥 우렁된장국(2.5.6.8.9.13.18.) 돼지갈비오븐구이 (5.6.10.12.13.18.) 숙주나물 순대비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 생과일푸딩(망고)(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.8/26.8/245.2/5.6	소고기해시라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 계란파국(1.13.) 시금치나물(들깨) 맛초경닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.16.) 배추겉절이(6.9.13.) 마시는 요거트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687/34.1/259/4.1	찰기장밥 어묵썩갓국(1.2.5.6.9.13.18.) 돼지편육/쌈장(5.6.9.10.13.) 아삭이고추무침(5.6.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 방풍&취나물절임(5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 초코츄러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/31.1/204.2/6.3	통밀밥(6.16.) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 안동찜닭(분모자)(5.6.13.15.) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17.) 느타리버섯전(1.5.6.13.) 충각김치(9.13.) 포도(씨없는포도)(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/44.8/151/4.7
5/15  Mon	5/16  Tue	5/17  Wed 수다날	5/18  Thu	5/19  Fri
흑미밥 소고기당면국 (1.2.5.6.8.9.13.16.18.) 닭감자매운조림(5.6.13.) 멸치참쌀콩부각조림(5.6.13.) 숙유열무무침(5.6.18.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.1/35.3/161/3.9	오색현미밥 참치김치찌개(2.5.8.9.13.18.) 실곤약사과무침(5.6.13.) 계란부추말이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 돈육목살찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.) 깻잎김치(5.6.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 738/44.6/236.5/7.8	보리밥 돼지등뼈감자탕 (2.5.6.9.10.13.18.) 우엉어묵볶음~(1.5.6.13.) 메밀나물된장무침(3.5.6.) 수제뿌링클치킨&연근칩 (1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(쿠키&애플)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/45.8/204.5/4.5	제육불고기덮밥 (5.6.9.10.13.18.) 황태채무국(1.2.9.13.18.) 썩갓들깨나물 배추겉절이(6.9.13.) 과일쥬스(감귤)(5.13.) 몬테크리스토샌드위치(딸기) (1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.1/39.1/272.5/5.2	혼합잡곡밥(4곡)(5.) 호박잎된장국(2.5.6.9.13.18.) 오리훈제&무쌈&오리엔탈야채 무침(1.5.6.13.) 건파래자반(5.13.) 해물우동볶음 (1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 과일(골드키위) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.2/27/198.9/5.3
5/22  Mon	5/23  Tue	5/24  Wed 수다날	5/25  Thu	5/26  Fri
통밀밥(6.16.) 새알만두국 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 비름나물된장무침(5.6.) 치킨커틀렛/머스타드소스 (1.2.5.6.13.15.) 순살고다리강정(4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.8/39.3/169.1/3.8	찰기장밥 꽃게해물탕(2.5.6.8.9.13.17.18) 메추리알감자조림(1.5.6.13.) 콩나물버섯무침(1.5.6.13.) 삼겹살두부조림(5.6.10.13.) 김쌈밥/참치마요소스(1.5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695/43.4/266.3/8.2	수제치밥&소스(간장) (1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 열갈이된장국(2.5.6.8.9.13.18) 오이부추생채(9.13.) 멘보샤(수제) (2.5.6.9.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일쥬스(샤인머스켓)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/38/236/4.9	귀리밥 네모동태살국(2.5.6.8.9.13.18) 로제누들떡볶이 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) 청경채나물 떡갈비/일식소스 (1.2.5.6.10.12.13.14.16.18) 배추김치(9.13.) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.8/33.9/270.4/3.7	차수수밥 들깨머위탕(2.8.9.13.18.) 치커리사과무침(1.5.6.13.) 빼없는 닭갈비(5.6.13.15.) 순살갈치카레전(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 폴터와플(크림치즈/블루베리잼) (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.1/42.4/350.7/5.9
5/29  Mon	5/30  Tue	5/31  Wed 수다날	<div> 알레르기 표시 </div> <div>  </div>	
 대체공휴일	홍미밥 우리콩청국장짜개(5.9.13.) 고춧잎나물(5.6.) 한우불고기(5.6.13.18.) 삼치살강정(계찜)(5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 아이스초코방수(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.9/40.7/213/5.9	소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13.) 맑은우동장국(1.2.5.6.9.13.18) 유자단무지채무침(1.2.5.6.12.13) 허니버터치킨(1.2.5.6.13.) 왓지감자구이(2.5.) 배추겉절이(6.9.13.) 요구르트(쁘로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703/39.8/249.1/4.6	<div> 식재료 원산지정보 </div> <div> * 쌀: 친환경쌀(김제) * 콩(두부류, 콩비지): 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지·닭·오리/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 오징어, 삼치, 갈치: 국내산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다량어/가공품: 원양산 </div>	

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.