



## 지속가능한 식생활 실천으로 지구를 지켜요



식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 온실가스 등은 지구 환경오염의 원인이 되고 있습니다. 또한 먹고 남은 음식물쓰레기를 처리하는 과정에서 대기오염, 토양오염 및 수질오염을 증가시킵니다. 탄소중립은 탄소 배출량을 최대한 줄여 '0'으로 만드는 것으로, 지역 식재료 사용으로 탄소발자국을 줄이는 등 친환경 식생활 실천으로 환경오염을 경감시킬 수 있도록 함께 노력해야 합니다.

### 탄소발자국 줄이기

#### 푸드마일리지란?

푸드마일리지란 식재료가 생산지에서 밥상에 오르기까지 거리에 무게를 곱한 값입니다. 푸드마일리지 값이 클수록 멀리서 온 식재료로 탄소를 많이 배출하여 환경에 좋지 않은 영향을 줍니다.



#### 로컬푸드(Local food)

로컬푸드란 장거리 수송을 거치지 않은 지역 식재료를 말합니다. 근접한 곳에서 생산된 식재료 구매는 식품의 안전성 제고, 수송에 따른 환경오염을 경감시킬 수 있습니다.

#### 지역 농·축·수산물 소비

신선하고 안전한 지역 식재료를 사용하여 탄소 발자국을 줄여 환경을 보호하고 경제적으로 가치있는 소비를 실천합니다.



안전한 우리 농산물 사용으로  
환경 오염 경감

#### 제철음식 활용

제철음식을 사용하는 것이 좋습니다. 계절에 맞지 않는 식품은 수입에 의존하거나, 온실 난방이 필요한 경우가 대부분이기 때문입니다.

#### 텃밭 채소 기르기

텃밭에서 농산물을 키우는 것도 탄소발자국을 줄이는 좋은 방법입니다. 포장 및 운송 등으로 발생하는 온실가스를 줄일 수 있습니다.



### 지속가능한 식생활 실천

#### 음식물 낭비 줄이기

음식물쓰레기를 줄이는 것은 식사를 마친 후 탄소발자국을 줄이는 가장 효과적인 방법입니다. 장을 볼 때 미리 계획하고, 남겨진 재료는 다른 요리에 활용하고, 식당에서 남은 음식 포장 등으로 탄소 배출량을 줄일 수 있습니다.



#### 채식

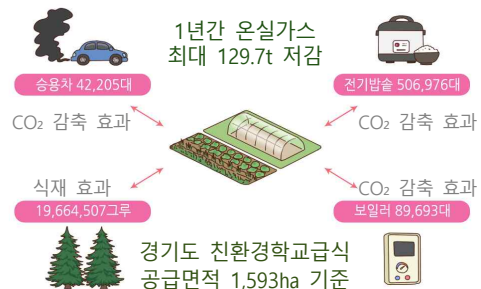
육류는 온실가스 발생에 영향력이 큰 것으로 보고되어 있습니다. 주 1회 이상 채식하기를 습관화하는 등 기후행동을 실천합니다.



### 학교급식의 탄소중립 효과

#### 친환경 학교급식

친환경 학교급식 실시로 연간 온실가스(CO<sub>2</sub>)를 최대 129.7t(경기도) 저감하는 효과가 나타났습니다.



\*출처:농림축수산물식품부

[출처] 음식물쓰레기관리시스템(www.citywaste.or.kr/), 서울특별시교육청 학교보건진흥원(bogun.sen.go.kr/)



# ♥ 11월 학교급식 식단 안내 ♥

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

		1 Wed	2 Thu	3 Fri
		<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥(자율)</li> <li>장칼국수(5.6.10.18.)</li> <li>청경채양파간장절임(5.6.)</li> <li>동파육(5.6.10.12.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>오렌지주스(13)</li> </ul> *926.1/40.5/154.3/2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>순두부찌개(1.5.6.9.)</li> <li>청포묵무침</li> <li>치킨스테이크(1.2.5.6.12.15.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>굴</li> </ul> *872.8/44.6/176.7/3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>우거지감자탕(5.6.9.10)</li> <li>미나리무생채</li> <li>닭가슴살튀바로우탕수(1.5.6.11.12.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>토마토꿀절임(12)</li> </ul> *922.6/41.5/186.6/3.5
6 Mon	7 Tue	8 Wed	9 Thu	10 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥(5)</li> <li>닭개장(1.15)</li> <li>쌈추겉절이</li> <li>돈육김치볶음(5.6.9.10)</li> <li>피자돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>총각김치(9)</li> </ul> *928.2/47.5/267.7/4.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>쇠고기미역국(5.6.16)</li> <li>채소달걀찜(1.2.5.6.7.8.18)</li> <li>매콤짜장닭갈비(2.5.6.15.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>야쿠르트(2)</li> </ul> *835.3/47.7/211.1/3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>순대국밥(2.5.6.10.16)</li> <li>두부조림(5.6.18)</li> <li>부추겉절이</li> <li>통새우튀김&amp;새우칩(1.5.6.9)</li> <li>각두기(9)</li> </ul> *845.0/35.3/199.9/6.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>장어덮밥(1)</li> <li>메밀소바(3.5.6.18)</li> <li>치즈스틱(1.2.5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>초코우유(2)</li> <li>단무지</li> </ul> *975.9/38.8/337.2/4.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥(5)</li> <li>꽃게해물탕(5.6.8.9.18)</li> <li>투움바파스타(1.2.5.6.9.12)</li> <li>해물완자(1.2.5.6.8.9.12.15.16.17)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>유기농오렌지주스(13)</li> </ul> *819.6/36.7/289.3/4.7
13 Mon	14 Tue	15 Wed	16 Thu	17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>파육개장(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>두부조림(5.6.10.18)</li> <li>김가루실파무침</li> <li>토마호크스테이크(1.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> *891.6/34.1/163.8/3.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>콩나물국(5)</li> <li>깻잎찜(5.6)</li> <li>주꾸미돈육불고기(1.2.5.6.10.12.15.16.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>합격기원찰떡볶(6)</li> <li>마시는비타민C(13)</li> </ul> *898.3/47.3/153.0/6.7		 대학수학능력시험	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>순두부찌개(5.6.9)</li> <li>오이도라지무침(5.6)</li> <li>해물부추전(1.5.6.17)</li> <li>치킨스테이크(5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>오미자차</li> </ul> *893.0/48.0/279.2/5.0
20 Mon	21 Tue	22 Wed	23 Thu	24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥(5)</li> <li>돈육김치찌개(5.6.9.10)</li> <li>분모자찜닭(2.5.12.15.16.18)</li> <li>시금치무침(5.6)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>샤인머스켓</li> </ul> *851.6/38.4/179.8/3.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>양지쌀국수(5.6.15.16.18)</li> <li>치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6)</li> <li>돈육목살한입스테이크(2.5.6.10.12.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>배</li> </ul> *817.1/33.3/183.3/3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>청국장찌개(5.6.9.10)</li> <li>브로콜리초침(5.6)</li> <li>주꾸미돈육불고기(1.2.5.6.10.12.15.16.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>미니고르곤졸라피자(1.2.6.12)</li> </ul> *907.1/63.8/322.3/5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>비빔밥(1.5.6.16)</li> <li>콩나물국(5)</li> <li>도토리묵무침(5.6)</li> <li>해물볶음우동(5.6.8.9.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요구르트(야쿠르트)(2)</li> </ul> *865.2/39.5/254.7/4.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>강황쌀밥</li> <li>호박죽</li> <li>한우차돌된장찌개(5.6.16)</li> <li>유부팽이장국(5.6)</li> <li>보쌈(5.6.10)</li> <li>비빔막국수(3.5.6.16)</li> <li>배추김치(9)</li> </ul> *919.4/52.4/206.7/4.7
27 Mon	28 Tue	29 Wed	30 Thu	
<ul style="list-style-type: none"> <li>검정쌀밥</li> <li>동태찌개(5.6)</li> <li>애호박볶음(9)</li> <li>피자돈가스(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>배추김치/파김치(9)</li> <li>블루베리요거트(2.13)</li> </ul> *898.8/33.4/427.2/2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>닭곰탕(15)</li> <li>어묵볶음(1.5.6)</li> <li>고추장바삭불고기(5.6.10.12.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>카카오분세(1.2.5.6)</li> </ul> *878.7/48.3/145.1/3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥(5)</li> <li>쇠고기뭇국(5.6.16)</li> <li>쫄면야채무침(5.6)</li> <li>닭봉튀김(5.6.15.17.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요구르트(야쿠르트)(2)</li> </ul> *927.4/37.5/103.3/2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>청국장찌개(5.6.9.10.16)</li> <li>양배추/다시마쌈(5.6)</li> <li>어묵볶음(1.5.6)</li> <li>매콤돈육오븐구이(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>호떡약과(1.5.6)</li> </ul> *900.0/49.4/294.9/5.4	

## \*에너지/단백질/칼슘/철

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

식단(식재료), 원산지는 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

식단(식재료), 원산지 변경 시 식생활관 게시판에 공지

## 식재료원산지

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기가공품:국내산/돼지고기,베이컨외가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/알,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/고춧가루,가공품:국내산/콩,가공품:국내산/넙치,가공품:국내산/조피블락,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뽕장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태:가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/오징어가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/참조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁행이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산