



자율과 공감으로 꿈을 키우는 행복한 학교
5월 학교급식 영양소식지



(우56439)전북 고창군 고창읍 중거리당산로111 교무실 564-2078 행정실 564-1522 <https://school.jbedu.kr/gochangnames>



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축·산·물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다.



음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.



돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.



환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

음식물 쓰레기로 인한 문제점

- ✓ **환경 훼손**
 - 에너지 낭비 및 온실가스 배출
 - 수거·처리 시 악취 발생
 - 고농도 폐수로 수질오염
- ✓ **경제적 낭비**
 - 식량자원가치 / 연간 약18조원
 - 처리비용 6천억원 이상
- ✓ **사회적 문제**
 - 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입 증가



음식물 쓰레기로 버리면 안되는 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
- ✓달걀 등 알 껍데기

음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

1. 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
2. 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
3. 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[출처: 환경부, 대한영양사협회]

2025. 4. 24.

고창남초등학교장

【 2025학년도 5월 학교급식 식단 안내 】

알레르기 유발 식품 안내

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

위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생은 각별한 주의를 부탁드립니다.

			5/1 [생일밥상]	5/2
			친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) 오징어돼지불고기 (5.6.10.13.17) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 초코바호츠크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.5/32.5/94.6/3.3	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 시금치삼장무침(5.6) 까르보나라떡볶이 (2.5.6.10) 임연수데리야끼(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/30.5/208.0/5.8
5/5 [어린이날]	5/6 [대체공휴일]	5/7 [수다날]	5/8	5/9 [저탄소 그린밥상]
		오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 유부장국(5.6.7.9.18) 콩자반조림(4.5.6.13) 케이준샐러드 (1.5.6.12.13.15.18) 배추겉절이(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.0/36.1/255.8/4.3	친환경차조밥 근대된장국(5.6) 미역줄기어묵볶음(1.5.6) 치즈닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 단호박죽(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/31.1/258.9/3.5	친환경울무밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 연두부달걀찜(1.5.9) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 토마토베리샐러드(12.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/30.8/231.2/3.5
5/12	5/13	5/14 [수다날]	5/15 [스승의날]	5/16 [체육대회]
친환경기장밥 꽃게탕(5.6.8.13) 참쌀곰멸치조림(5.13.14) 오리간장불고기(5.6.13) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.0/31.7/247.4/4.0	파쇄서리태밥(5) 육개장(5.6.13.16) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 콘치즈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.3/38.5/265.3/4.6	소고기콩나물밥&양념장 (5.6.16) 파송송달걀국(1) 도토리묵무침(5.6.13) 간썬새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.7/21.4/221.3/3.4	강황쌀밥 건새우아욱국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 친환경상추쌈(자율) (5.6.13) 보쌈김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/37.9/332.8/3.7	밥버거(1.5.9.16.18) 팽이버섯된장국(5.6) 고들단무지무침 떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.9/25.4/247.1/2.5
5/19	5/20	5/21 [수다날]	5/22	5/23 [저탄소 그린밥상]
친환경찰현미밥 버섯들깨탕(5.6) 묵은지닭볶음 (5.6.9.13.15) 삼치마요구이(1.5.13) 깍두기(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.1/34.2/177.6/2.7	홍미밥 맑은콩나물국(5) 깻잎양념찜(5.6) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 오리훈제&머스터드S (1.2.5.6.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.2/31.1/212.7/3.9	카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18) 어묵국(1.5.6) 울외장아찌무침 간장허니치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.9/34.0/228.5/2.6	친환경통밀밥(6) 황태채뭇국(1.5) 매콤돈사태찜(5.6.10.13) 푸실리샐러드 (1.5.6.12.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/37.0/182.7/3.4	친환경흑미밥 바지락칼국수(5.6.9.18) 고구마로켓/케첩 (1.5.6.12) 두부콩함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치무침(9.13) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.2/26.5/133.0/3.3
5/26	5/27	5/28 [수다날]	5/29	5/30
친환경찰보리밥 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18) 미트볼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 건파래볶음(5.13) 꼬시래기무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.9/20.2/305.5/4.1	친환경쌀밥 순두부찌개(5.6.10) 닭볶음탕 (5.6.12.13.15.18) 고사리나물(5.6) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.1/24.4/100.6/2.3	친환경혼합잡곡밥(5) 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) 오이부추무침(13) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.9/36.7/100.3/2.9	클로렐라쌀밥 소고기뭇국(5.6.16) 돈민찌두부조림 (5.6.10.13) 고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.4/30.1/113.4/3.4	친환경자수수밥 김치콩나물국(5.9) 떡갈비구이&채소무침 (5.6.10.15.16.18) 시래기코다리조림(5.6.13) 깍두기(9) 미니슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.0/46.8/243.4/4.1

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산 / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
*갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:원양산