



2024년 5월호

# 5월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교  
식생활관


## <낭비 없는 식생활 실천하기>

### □ 음식물 쓰레기 알아보기

음식물 쓰레기는 식재료의 유통·조리과정 및 먹고 남긴 음식물에서 배출됩니다. 우리나라 전체 쓰레기 발생량의 28%를 차지하여, 음식물 쓰레기만 줄여도 연간 1,600억원 처리비용의 절감 효과가 발생한다고 합니다. 나의 작은 실천이 경제를 살립니다.



### □ 음식물 쓰레기로 혼동하지 마세요

	일반 쓰레기	음식물 쓰레기
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 채소의 뿌리</li> <li>* 파인애플 껍질</li> <li>* <u>육류 뼈다귀, 생선뼈, 닭뼈</u></li> <li>* 한약재 찌꺼기</li> <li>* 달걀 껍질 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 우리가 남긴 음식물</li> <li>* 전처리 된 음식</li> <li>* 유통기한이 지나 폐기한 음식</li> </ul>

### □ 수요일은 다 먹는 날

수요일마다 잔반을 남기지 않기로 정한 날입니다. 푸짐한 상차림이 우리의 미덕이기도 하지만 음식물을 남기지 않게 영양 교육을 통하여 음식물 쓰레기를 줄이도록 지도하고 있습니다.

### □ 환경을 살리는 빈 그릇 운동

빈 그릇 운동이란 ‘음식을 남기지 않는다.’는 실천 운동으로 환경을 보존하고, 적정 섭취로 건강을 유지하자는 비움·나눔의 운동입니다. 빈 그릇 운동의 일환으로 스스로 먹을 만큼만 가져갈 수 있도록 노력합니다.

음식물쓰레기  
줄이기 꼭 실천해요!



### □ 수다날 다짐 선서

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.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



# 5월 학교급식 식단 안내



4/29 <b>Mon</b>	4/30 <b>Tue</b>	5/1 <b>Wed</b> 수다날	5/2 <b>Thu</b>	5/3 <b>Fri</b>
		<b>근로자의 날 (1차고사)</b>	열무김치보리비빔밥 /약고추장(5.6.9.10) 북어무국(2.5.6.9.18) 샤오롱바오만두(소룡포) (1.5.6.10.16.18) 숯불돈사태찜(5.6.10.12.13) 사과상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 밀크샤베트아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.1/41.8/302.8/5.0	친환경귀리밥 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.18) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 맛초킹치킨(5.6.13.15) 썬박지(9) 청포도주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.9/35.2/203.0/3.5
5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b>	5/8 <b>Wed</b> 수다날	5/9 <b>Thu</b>	5/10 <b>Fri</b>
<b>대체공휴일 (어린이 날)</b>	친환경보리밥 청국장찌개(2.5.6.9.18) 갈치무조림(5.6.13) 멘츠카츠/소스(1.2.5.6.12.15) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.16) 열무김치(9) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.4/36.3/288.0/4.2	친환경홍미밥 쇠고기무국(2.5.6.9.16.18) 돼지갈비죽은지찜(5.6.9.10.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15) 들깨가루시금치무침(5.6.13) 떡꼬치(4.5.6.12.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.3/39.6/279.5/3.9	후리카케밥(작은밥) (1.2.5.6.9.13.16.18) 콩나물국(2.5.9.18) 반마리닭오븐구이/소스 (5.6.12.13.15) 볼어묵고추장볶음(1.5.6.13) 무피클 / 배추김치(9) 주시콜(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.9/44.1/186.9/7.9	잔치국수(주)(1.2.5.6.8.9.18) 작은밥 수제뉴욕식핫도그(1.2.5.6.12.13) 두부조림(5.6.10.13) 간장무채장아찌무침(13) 배추김치(9) 리치주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 802.4/30.4/356.0/6.0
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>	5/15 <b>Wed</b> 수다날	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
전복내장툰밥/양념간장 (5.6.13.18) 근대된장국(2.5.6.9.18) 닭감자두반장조림 (5.6.12.13.15.18) 곤약메추리알조림(1.5.6.13) 갯잎순볶음(5.6) 배추김치(9) 스승의날케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/34.4/369.8/11.6	<b>현장체험학습</b>	<b>석가탄신일</b>	친환경홍미밥 들깨오리탕(2.5.6.9.13.18) 오이도라지무침(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 목살참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 엘라이브주스(망고)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.0/47.4/317.6/5.6	친환경수수밥 한우불고기낙지전골 (2.5.6.9.13.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 수원왕갈비통닭(5.6.13.15.18) 방어데리야끼구이(5.6.13) 배추겉절이(9) 애플청도도 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.3/31.5/102.3/3.2
5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b> 수다날	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b>
친환경기장밥 매콤어묵국(1.2.5.6.9.18) 족발/파채무침(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 삼치칠리강정*(4.5.6.12.13) 보쌈김치(9) 솜사탕라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.9/35.4/232.7/2.3	친환경귀리밥 김치콩나물국(2.5.9.18) 함박스테이크/소스 (2.5.6.10.13.16) 아라비아파스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 황도샐러드/요거트D(1.2.5.6.11) 깍두기(9) 블루베리크림치즈바게트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.9/26.0/184.7/3.9	마카니커리라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18) 닭날개바베규조림(5.6.12.13.15) 곤드레새송이볶음(5.6) 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 하이요구르트(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/32.5/214.0/4.2	친환경흑미밥 조갯살수제비국(1.2.5.6.9.13.18) 톳나물두부무침(5.13) 하트연어가스/콘소스 (1.2.5.6.13) 돼코바(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 미니초코링도넛(던킨)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,009.5/45.7/304.3/4.5	친환경현미밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.18) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 닭갈비(5.6.13.15) 건새우마늘중볶음(5.6.9.13) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.4/40.7/404.4/6.1
5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Wed</b> 수다날	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
친환경현미밥 추어탕(2.5.6.9.13.18) 김계란말이(1.5) 돼지고기오븐구이(10.13) 콩나물파채무침(5) 깍두기(9) 상추/저염쌈장(자율)(5.6.13) 친환경 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/38.7/235.2/5.2	친환경귀리밥 맑은미역국(2.5.6.9.18) 가지나물(5.6) 간장오리불고기(5.6.13) 매콤한볶음우동 (1.5.6.8.9.13.16.17.18) 배추김치(9) 군산레드벨벳쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.3/29.3/266.4/3.9	마제뎃밥(1.5.6.10.12.13.18) 애호박우렁된장국(2.5.6.9.18) 숙주미나리무침(5.6) 달고마떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트(2.5.6) 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.2/46.6/405.7/5.5	친환경흑미밥 감자만두국 (1.2.5.6.9.10.16.18) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 온두부/볶은김치(5.9.13) 냉매밀소바(부)(2.3.5.6.7.9.18) 깍두기(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.8/36.1/135.1/4.4	친환경흑미밥 참치김치찌개(2.5.6.9.18) 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15) 고등어무조림(5.6.7.13) 쪽파김치(5.6) 썬박지(9) 비피더스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/34.3/283.6/3.0

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.