



4월 영양소식지 및 식단 안내

하가초 채식의 날 '지구살리기데이'

탄소중립! 알고 있나요?

탄소중립이란 현재보다 탄소배출량은 줄이고 흡수량을 늘려 순수하게 배출되는 탄소량을 0으로 만드는 것
이에요. 그리고 우리 학교는 올해 '탄소중립 실천학교'
에 선정되었어요. 그래서! 탄소중립을 위해 4월부터 월
2회의 채식의 날을 운영하려고 합니다.

그리고 3월 30일에 실시한 '채식의 날 이름을 지어
주세요!' 투표 결과 우리 학교의 채식의 날 이름은
'**지구살리기데이**'으로 정해졌습니다.

채식주의자 유형

프루테리언 fruitarian								
비건 vegan								
락토 lacto								
오보 ovo								
락토오보 lacto-ovo								
페스코 pesco								
폴로 pollo								
플렉시테리언 flexitarian	채식을 하지만 상황에 따라 육식을 겸하는 준채식주의자							

걱정 금지! 우리 학교에서는 '**페스코 베지테리언**' 단
계의 채식 메뉴가 제공됩니다. 성장기인 우리 친구들이
단백질과 필수아미노산을 충분히 섭취할 수 있도록 우
유, 달걀, 생선, 해산물 등을 다양하게 활용할 예정입
니다.

4월의 명절 '한식'에 대해 알아보아요!



한식은 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧다고 하는
동지(冬至)로부터 105일째 되는 날이자 양력으로
는 보통 4월 5일쯤인 한식은 절기 중 하나인 청명과 비
슷한 시기예요. 한식은 설날, 단오, 추석과 함께 우리나라
의 4대 명절 중 하나로 농사를 준비하거나 조상들의 산소
를 찾아뵈었다고 합니다. 올해는 4월 6일 목요일이 한식
이에요! **한식을 기념하여 예쁜 달콤한 연유를 뿌린 지짐
꽃전이 급식으로 나오니 맛있게 골고루 먹도록
해요.**



자료 출처: 한국세시풍속사전

♥급식 골고루 먹고 지구도 지키기♥

나무와 숲을 소중히 여기고 사랑하자는 마음에서 1946
년 4월 5일 제정된 우리나라 법정 기념일인 식목일에는
많은 곳에서 나무를 심는 행사를 해요.

많은 양의 이산화탄소는 공기를 안 좋게 하고 지구온난
화를 일으키는데 30년을 산 소나무 한 그루는 이산화탄
소 6.6kg을 흡수한다는 사실!

이처럼 나무와 숲이 지구에 소중한 만큼 여러분들이 먹
는 급식과 이산화탄소도 관계가 높아요!

**학교급식에서 발생하는 많은 음식물쓰레기를 처리하는
과정에서 많은 양의 이산화탄소를 만들어 지구를 아프게
해요.**

**예쁜 꽃과 식물들이 자라는 봄을 오래오래 느낄 수 있
도록 4월엔 학교급식을 통해 지구 지키기에 동참해보면
어떨까요?**



4월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/>→학교소식→식생활관

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

3 Mon ● 4월 생일밥상	4 Tue	5 Wed ● 수다날	6 Thu ● 한식	7 Fri
친환경찰보리밥 닭미역국(5.6.15.) 미트볼떡볶음(1.5.6.10.15.16.) 취나물무침 순살가자미카레구이(2.5.6.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 초코롤케이크(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/31.4/205.3/4.2	친환경찰흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.16.) 치미채간장조림(5.6.17.) 혼제오리부추찜(머스터드)(1.2.5.6.16.) 종각김치(9.) 달기 채소스틱(허니머스터드)(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/29.7/210.3/3.8	숙채비빔밥(약고추장)(5.6.13.16.) 감자호박된장국(5.6.) 큐브떡갈비채소볶음(2.5.6.10.16.) 고구마치즈떡볶이(2.5.13.) 배추김치(9.) 요거타임(포도)(식물일)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.5/26.4/294/3.4	친환경현미밥 조랭이떡국(1.16.) 채소달걀찜(1.) 근대무침(5.6.) 콩나물물고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.) 지짐꽃전(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/31.5/235.3/3.5	친환경귀리밥 새우살호박국(5.6.9.) 치커리사과무침(5.6.13.) 참치전(1.5.6.13.) 달걀개오븐구이(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.4/37.6/96.9/5.5
10 Mon ● 지구살리기데이	11 Tue	12 Wed ● 수다날	13 Thu	14 Fri ● 블랙데이
친환경찰쌀현미밥 동태매운탕(5.6.18.) 달걀장조림(1.5.6.) 콩나물무침(5.) 두부텐더(칠리강정)(1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.) 사과 김차반(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.5/30.7/229.7/4.2	친환경혼합잡곡밥(5.) 냉이된장국(5.6.18.) 오향장육(5.6.10.) 무장아찌(5.6.) 비빔막국수(3.5.6.) 보쌈김치(9.) 요거트(블루베리)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.5/31.3/228.7/8.5	김밥볶음밥(1.5.6.8.10.12.13.16.) 꼬치어묵국(1.5.6.16.) 시금치나물 허니순살치킨(5.6.8.15.18.) 배추김치(9.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/31.2/268.5/4.5	친환경찰기장밥 오징어우국(5.6.9.17.) 깨끗이겉절이(13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 새우살달걀볶음(1.5.9.13.) 배추김치(9.) 회오리감자(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/30.8/249.3/3.4	친환경차수수밥 소고기된장찌개(5.6.16.) 주꾸미어린알채소무침(5.6.) 호박버섯볶음(13.) 짜장달걀비(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 초코츄러스(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.2/32.2/65.4/3
17 Mon	18 Tue	19 Wed ● 수다날	20 Thu	21 Fri
친환경차조밥 유부된장국(5.6.) 메추리알샐러드(1.5.16.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.16.) 통살새우까스(타르타르)(1.2.5.6.8.9.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.) 참다래 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.2/23.5/205.9/3.4	친환경발아현미밥 해물참뽕국(6.9.13.17.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 유자단무지맛살냉채(5.6.8.13.) 피망잡채(꽃빵)(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/31.2/243.1/8.6	순물갈비치밥(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.) 콩나물국(5.6.) 꽃말살샐러드(1.5.6.8.16.) 치즈크러스트피자(2.5.6.12.16.) 배추김치(9.) 배과즙젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/30.9/246.2/5.9	친환경울무밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 순살아귀찜(5.6.) 두부된장무침(5.6.) 용가리치킨너겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.9/36.4/241.2/5.5	친환경조각서리태밥(5.) 소고기샤브국(5.6.16.) 돼지김치찜(5.6.9.10.) 팽이버섯부추무침 오두부(5.) 종각김치(9.) 요거트과일샐러드(3-4)(2.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.1/31.9/109.7/3.8
24 Mon ● 지구살리기데이	25 Tue	26 Wed ● 수다날	27 Thu	28 Fri ● 통영음식체험의날
친환경찰보리밥 버섯매운탕(5.6.) 숙주미나리무침 마늘간장임연순살강정(5.6.13.15.) 채식만두탕수(5.6.11.12.) 배추김치(9.) 참외 김차반(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/24.1/77.2/6.9	친환경찰흑미밥 잔치국수(1.5.6.) 오이양파절이(5.6.) 해물김치전(1.6.9.13.17.) 돼지양념구이(5.6.10.13.) 배추겉절이(5.6.9.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/33.4/207.7/7	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 미소된장국(5.6.) 단무지부추무침(13.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.) 친환경사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.7/20/117.3/4.4	친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(1.5.6.17.18.) 닭메추리알조림(1.5.6.15.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 상채묵샐러드(오리엔탈)(5.6.) 배추김치(9.) 수제마늘빵(2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.1/39.7/139.8/4	친환경발아찰현미밥 굴떡국(1.18.) 오징어어묵무침(김)(1.5.6.13.17.) 지리멸치볶음(5.6.13.) 붕장어튀김(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 초코거북선케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.9/29.7/127.5/6/83.1

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의
성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는
식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가
있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.

월 2회 채식급식으로
지구를 지키는 작은 실천에 동참해주세요~
환경도 지키고 건강도 지켜요!



◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|--------------------------|---|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡),참쌀,현미:국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 갈치:세네갈 | * 낙지: 베트남산,중국산 * 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | * 주꾸미: 베트남 * 진미채: 페루산 |
| * 다랑어: 원양산 | * 아귀: 국내산 | |