



가정통신문
(제2018-79호)

11월 영양소식 및 식단안내

한들고등학교
2018. 11. 1.

홈페이지 <http://www.kunsannam.hs.kr/> 행정실 451-4208 식생활관 451-4356

★ 음식물쓰레기 다이어트! 어렵지 않아요!

- 음식물 쓰레기를 줄이는 다이어트에는 굳은 결심도, 비장한 각오도 필요하지 않아요.
- 필요한 것은 단지 버려지는 것에 대한 작은 관심입니다.
- 자율배식을 하는 음식은 딱! 먹을 만큼만 가져가세요.
- 내가 아닌 필요한 다른 사람이 먹을 수 있어요.



★ 음식물쓰레기를 줄여야 하는 이유!

 에너지 낭비와 폐수로 인한 오염	 쓰레기처리에 소요되는 막대한 비용	 음식낭비의 증가로 수입에 의존
--------------------------	---------------------------	-------------------------





























★ “나도 소중한 음식이 되고 싶어요”

- 학교급식은 대부분 친환경이거나 국내산의 식재료로 정성껏 음식을 만들고 있습니다. 생산부터 조리까지 많은 분들의 수고와 땀이 숨어있습니다. 쌀 한 톨도 소중하게 대해 주세요.
- 외식시에도 필요한 만큼만 주문하고, 남은 것은 포장해서 가져가도록 합니다.
- 가정에서는 계획적인 구매와 쓰레기 배출을 최소화 할 수 있는 요리를 합니다.
- 음식물쓰레기를 줄이면 지구환경은 더 쾌적해집니다.

맛보다 중요한 것은 건강한 몸!! 스스로 지켜요~



〈 11월 학교급식 식단 안내 〉

<div>건강 </div> <div>영양적 균형실현 한국형 식생활 실천</div> 	<div>환경 </div> <div>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</div> 	<div>배려 </div> <div>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</div> 	11/1 	11/2 
			찰흑미밥 사골우거지국' 5.6.13.16.18. 진미채조림' 13.14.17. 오향장육 5.6.10.13.18. 해물김치전' 1.6.9.13.17.18. 배추김치' 9.13. 배'	햄버거' 시금치크림스프 1.2.5.6.10.13. 웨이감자구이' 6.13.16. 콘샐러드 1.5.6.13.16. 1.2.5.6.10.12.13.16. 포도랑사과주스' 5.13.
11/5 	11/6 	11/7 	11/8 	11/9 
귀리밥(오트밀)' 등뼈감자탕' 5.6.10.13.16.18. 아구해물찜' 5.6.9.13. 무생채' 9.13. 돈육김치볶음' 9.10.13.18. 생선까스/소스' 1.2.5.6.13.16.18.	찰옥수수밥' 떡만두국' 1.5.6.10.13.14.18. 닭감자조림' 2.5.6.15. 친환경시금치무침' 1. 건파래자반' 9.13. 배추김치' 9.13. 파인애플'	카레밥' 2.5.6.10.13.16. 실파계란국' 1.13. 양배추피클' 13. 고구마단호박튀김' 5. 깍두기' 9.13. 고추잡채만두 1.2.5.6.10.13.16.	초록통보리밥' 해물짬뽕국' 6.9.10.13.17.18. 영양계란찜' 1.2. 세발나물무침' 5.6.13.18. 순살파닭' 5.6.12.13.15. 배추김치' 9.13. 크랜베리하트케익' 1.2.5.6.13.14.	차수수밥' 닭미역국' 15. 숙주미나리무침' 1. 등심돈까스/소스' 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치' 9.13. 토마토발사믹샐러드' 2.5.6.12.13.16. 포도&애플아임푸딩 1.2.5.
11/12 	11/13 	11/14 	11/15 	11/16 
찰흑미밥' 김치콩나물국' 5.9.13.18. 영양닭찜' 5.6.13.15.16.18. 베이컨감자채볶음' 10. 고등어엿장구이' 5.6.7.13. 배추김치' 9.13.	초록통밀밥' 6. 아욱된장국' 5.6.9.13.18. 돈육숙주볶음' 5.6.10. 상추/채소/쌈장' 5.6.18. 박대카레구이 2.5.6.13.16. 배추겉절이' 9.13. 모듬부각 13.	돈육낙지덮밥' 5.6.10.13.16.18. 맑은조개탕' 18. 참나물치커리무침' 13. 배추김치' 9.13. 배' 초코참쌀모찌 2.5.6.13.	수능능력평가 휴업일	날치알김치볶음밥' 5.6.9.10.13.17.18. 팽이버섯계란국' 1.13. 스틱단무지' 9.13. 퀘사디아(피타브레드) 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 굴
11/19 	11/20 	11/21 	11/22 	11/23 
찰옥수수밥' 순두부찌개' 1.5.6.9.13.17.18. 닭훈제/무쌈' 1.5.13.15.16. 골뱅이곤약무침' 5.6.13.18. 돈육김치볶음' 9.10.13.18. 취나물볶음' 13.	귀리밥(오트밀)' 어묵무국' 1.5.6.13. 매운돼지갈비찜' 2.5.6.10. 오색잡채' 1.5.6.8.13. 애호박/새송이전' 1.6. 배추겉절이' 9.13.	짜장밥' 2.5.6.10.13. 유부된장국* 5.6.13.18. 쫄깃단무지' 1. 청경채새우볶음' 5.6.9.13.16.18. 탕수육' 2.5.6.10.13. 깍두기' 9.13.	렌틸콩밥' 5. 시래기된장국' 5.6.9.13.18. 들미나리무침' 5.6. 오리주물럭' 5.6. 두부/코다리강정' 2.5.6.12.13.16. 총각김치' 9.13. 우리밀초코머핀 1.2.5.6.13.	오므라이스' 1.2.5.6.9.12.13.16.17. 두부된장국' 5.6.13.18. 무말랭이무침' 13. 탄두리치킨' 5.6.12.13.14.15.16.18. 총각김치' 9.13. 단감
11/26 	11/27 	11/28 	11/29 	11/30 
찰흑미밥' 한방닭곰탕' 13.15. 고등어김치지짐 5.6.7.9.13.18. 돈육메추리알장조림' 1.10.13. 잔멸치깻잎찜' 13. 새우볼꼬치 1.5.6.9.12.13.16.18.	기장밥' 순두부연포탕' 5.13.18. 닭갈비' 5.6.15. 참나물오이생채' 5.6. 베이컨크림파스타' 1.2.5.6.10.13. 배추겉절이' 9.13.	산채나물비빔밥' 13.16. 맑은조개탕' 18. 무생채' 9.13. 계란후라이' 1. 소떡소떡' 6.12.13.16. 약고추장' 5.6.10.13. 요구르트(에이스) 2.	홍찰현미밥' 토란들깨탕' 9.13. 고사리나물 멸치견과조림' 13.14.16. 돈육간장불고기' 5.6.10.13.16.18. 총각김치' 9.13. 꿀떡' 5.13.	카레볶음밥' 1.2.5.6.9.13.16.17. 두부된장국' 5.6.13.18. 친환경시금치무침' 1. 새우&치킨판고기' 1.6.9.12.13.15.16. 깍두기' 9.13. 감귤주스 5.13.

◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭복숭아 ⑮토마토 ⑯아황산염 ⑰호두 ⑱닭고기 ⑳쇠고기 ㉑오징어 ㉒조개류(굴 전복 홍합 포함)