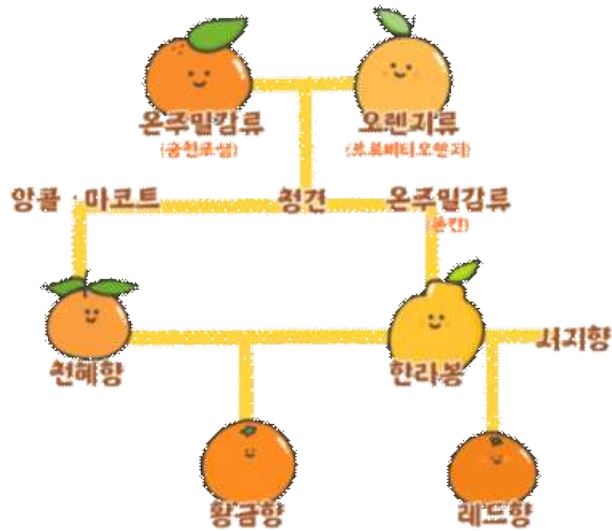




☆ 귤 가족을 소개합니다.

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다.

우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류'라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



종 류	특 징
 온주말감류 (중천로성)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
 천혜향	‘향이 천리를 간다.’ ‘천 가지의 향이 있다.’ ‘하늘이 내린 향’ 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 ‘한라봉’이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
 레드향	껍질 색이 붉어서 ‘레드향’이라고 하며, 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

☆ 저탄소 초록급식이란?

탄소배출이 많은 고기류 섭취를 줄이고, 탄소 배출이 적은 채소, 과일, 콩 등의 식재료, 비건식재료, 친환경 식재료, 로컬 푸드 등을 사용하는 급식을 말합니다.

☆ 초록급식 실천 이유는?

- ✓ 균형잡힌 식사를 통해 건강한 신체를 가질 수 있습니다.
- ✓ 가축 사료용 곡물 생산을 위해 베어야하는 나무를 줄일 수 있고, 가축 사육 과정에서 만들어지는 메탄가스, 이산화탄소 등의 온실가스를 줄일 수 있습니다.



☆ 환경오염을 줄이고 지구를 살리는 건강한 생활 습관, 무엇이 있을까요?



2025. 1월 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 아귀/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, *다랑어: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용하지 않습니다.

		1/1	1/2	1/3
		신정	참쌀영양밥&부추양념장 (5.6.13) 사골떡국(1.16) 소불고기(5.6.13.16) 파프리카당면잡채 (1.5.6.10) 김구이 배추김치(9) 꿀약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.0/33.5/98.4/6.0	친환경찰현미밥 매콤닭뿔국(5.6.13.15) 콩치김치조림(5.6.9.13) 꼬시래기무침c(5.6.13) 새우볼꼬치(5.6.9.12.13.17) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/31.4/353.2/9.9
1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
친환경찰보리밥 샤브샤브국(맑은)(5.6.13.16) 삼치무조림(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 한옥마을튀김만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 콜라비생채 치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.4/28.5/147.2/3.3	친환경영양잡곡밥(5) 육개장(1.13.16) 시래기조림(5.6) 무말랭이무침(5.6.13) 야채쌈(5.6) 수육(5.6.10) 허니버터고구마(2) 보쌈김치(9) 웃당말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.5/44.8/360.1/5.4	나시고랭(1.5.6.9.13.18) 베트남쌀국수(5.6.10.13.15.16.18) 망고야채샐러드(1.2.5.6) 새우짜조름(5.6.9.12.13) 바베큐치킨오븐구이(5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 쿼피스(복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.8/40.4/344.1/3.5	친환경차조밥 들깨순두부찌개(5) 갯잎김치(5.6.13) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 오꼬노미야끼(1.5.6.10.13.17) 깍두기(9) 딸기요거트파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.3/31.8/197.0/3.8	친환경콩국쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 마라상귀(5.6.10.13) 블랙타이거새우버터구이(1.2.5.6.9.13.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/27.3/154.1/2.3
1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
친환경찰현미밥 어묵탕&어묵꼬치(1.5.6) 고래발건과류멸치조림(1.2.5.6.9.13) 고추바사삭닭다리&스리라차마요소스(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 비타초코유유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.3/47.7/322.8/3.1	친환경차수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 돼지고기간장볼고기(5.6.10.13.16) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.3/39.3/153.3/3.3	친환경강황쌀밥(작은밥) 빼네파스타(1.2.5.6.9.10.13.16) 미소된장국(5.6) 당근라페샐러드(1.5.6.13) 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.4/35.1/194.5/2.9	친환경영양잡곡밥(5) 부대찌개(사골)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 주꾸미삼겹살볶음(2.5.6.10.12.13.16.18) 참쌀수수부꾸미(5) 배추김치(9) 요거트아이스크림&토핑(보름달 소원 2위)(1.2.5.6) 갯잎&마요소스(1.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.7/29.6/165.7/7.0	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 찜뽕탕(6.9.10.12.13.17.18) 중국식오이무침(5.6.13) 깐풍기(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 한라봉 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.1/39.2/127.6/3.6
1/20	1/21	1/22	1/23	
밥버거(1.2.5.6.9.13.16.18) 우동장국(1.2.5.6.9.13) 부추무침(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13.18) 나쵸치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.8/46.5/211.6/4.8	친환경흑미밥 사골순대국밥(2.5.6.10.13.16) 부산떡볶이(1.5.6.13) 광대후(돼지갈비후라이드)&콘소스(1.5.6.10.13.18) 느타리호박볶음(5.6.13) 봉동겉절이(13) 흑임자참쌀호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.7/23.3/93.9/3.3	친환경차조밥 구운마늘라면(보름달 소원 1위)(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 간장구름찜닭(1.2.5.6.10.13.15) 달걀찜(1.2) 콩나물무침(5) 배추김치&파김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.8/43.1/265.0/4.7	종업식/졸업식	

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)