

■ 우리학교 10월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ 10월 친환경농산물은 감자, 고구마, 근대, 느타리버섯, 당근, 도라지, 무, 무말랭이, 블루베리, 숙주, 쪽갓, 양배추, 양파, 어린잎채소, 오이, 치커리, 콩나물, 토마토, 방울토마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯, 잡곡 및 쌀입니다.

■ 아름다운 거래, 공정무역

< 초콜릿 이야기 >

- 초콜릿의 원료인 카카오의 70%는 서아프리카로, 많은 기업은 카카오를 낮은 가격에 사들이기 때문에 농장주들은 생산비 절감을 위해 카카오 채취에 어린이들을 고용합니다.
- 아이들은 학교 대신 농장에 가서 하루 10시간 이상을 일하며 매질과 학대에 시달리고 있습니다.
- 그러나 ‘착한 초콜릿’도 있습니다. 바로 **공정무역**으로 생산되는 초콜릿입니다.
- **공정무역**이란, 생산자의 생계를 보장하는 비용과 생산 지역 사회의 발전을 위한 비용을 모두 포함한 공정한 가격을 구매가로 지불하는 무역 형태입니다.



FLO마크



WFTO마크

FLO 마크와 WFTO 마크를 확인해보세요!

FLO 마크는, 제품이 공정무역을 통해 만들어졌는지를 알려주고,

WFTO 마크는, 제품과 제품 생산 조직 전체가 공정무역 원칙을 준수하였는지를 알려줍니다.

■ 기후위기란?

현재의 기후가 자연적 요인(대기, 해양, 육지, 설빙, 태양 활동의 변화 등)과 인위적 요인(이산화탄소 양, 지구 온난화 등)에 의하여 점차 변화하여 기후로 인한 많은 피해가 발생하고 있습니다.

■ 동물도 행복한 밥상!

우리나라는 인구의 3배에 달하는 소, 돼지, 닭 등의 식용 가축들을 키우고 있습니다. 그런데 우리는 왜 이 가축들을 만나 본 적이 없을까요?

그 이유는 바로 99%의 가축들이 공장에 갇혀 살기 때문이죠.

공장식 축산이라는 말, 들어본 적 있나요?

공장에서 가축들이 비좁은 철망에 가둬진 채로 기계처럼 사육되고 있습니다. 고기를 좋아하는 사람들을 위해 더 많은 고기를 만들기 위해서죠.



동물복지란, 우리가 식용으로 먹는 동물일지라도 좁고 더러운 철망에 갇혀 사는 게 아니라, 철창이 없고 깨끗한 풀이 함께 있는 곳에서 살아야 한다는 뜻입니다. 또한 무항생제 인증마크는 항생제가 첨가되지 않은 일반 사료를 먹여 키운 동물에게 표시할 수 있습니다.

동물복지의 좋은 점은, 자유로운 환경에서 건강한 사료를 먹기 때문에 병을 이겨내는 능력이 높아 약품(항생제등)을 덜 섭취 한다는 것입니다.



우리 주변에서 가장 쉽게 확인해 볼 수 있는 인증표시는 ‘동물복지인지인증’으로 표시하며, 좁은 닭장이 아니라 자유롭게 움직일 수 있게 키운 닭이 나온 계란이라는 뜻입니다.

***** 자라나는 학생들 건강에 육류 섭취가 필요하지만, 우리 식탁으로 올 때까지 동물이 건강한 환경에서 자라게 하고 육류의 섭취를 조금 줄이는 것이 우리 모두의 건강과 지구환경(기후변화대응)을 위한 최소한의 실천 방법입니다.**



10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri																				
	찰기장밥 전복미역국(5.6.8.9.13.18.) 시래기돼지갈비찜 (1.2.5.6.10.13.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 생선전유어(1.6.13.) 배추김치(9.13.) 당근케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 977.5/48.5/355.6/6.8	오무라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 민물새우무국(5.6.8.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 김가루쪽파무침(5.6.13.) 고추바사삭치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 참다래쥬스(5.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.6/37.9/355.2/5.2	찰현미밥 냉죽면(1.5.6.13.16.) 장어오븐구이(5.6.13.) 두부찜(5.6.10.12.13.) 치커리유자청무침(5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 락교&생강초절임 아채쌈3(자율)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 945.9/50.9/209.6/6.3	곤드레밥&양념장(5.6.13.) 된장국(5.6.9.13.18.) 대패삼겹살창볶음(5.6.10.13.) 탕평채(1.3.5.6.18.) 배추김치(9.13.) 타코야키(1.5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.3/41.1/325.9/2																				
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri																				
	두끼떡볶이(1.5.6.9.13.18.) 충무감밥(1.2.5.6.10.13.) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17.) 석박지(9.13.) 감귤쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.8/33.1/306.7/8.1	셀프치아바타불고기버거 (1.2.5.6.10.13.) 쇠고기야채죽(1.9.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 달걀구이(1.5.6.12.13.15.) 열대과일샐러드(1.5.6.13.) 스위트자몽(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.6/40.3/208.3/4.7	우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 불고기네모유부초밥 (1.5.6.13.16.18.) 맛살네모유부초밥(1.5.6.13.) 단무지무침 청경채겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.9/42.6/773.9/8.9	오색현미밥 수제비맑은국(5.6.8.9.13.) 떡갈비&참소스 (5.6.10.12.13.15.16.18.) 아귀콩나물찜(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 쿠기반(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.4/52.3/364.4/9																				
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri																				
차수수밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.) 치즈돈까스 (1.2.5.6.9.10.12.13.18.) 방풍나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 794.1/36.9/401.2/3.8	찰보리밥 근대된장국(5.6.8.9.13.) 돼지족발(2.4.5.6.10.13.) 무말랭이오징어초무침 (5.6.13.17.) 보쌈김치(9.13.) 요거트&시리얼(2.) 양파피클(수제)(6.9.13.18.) 아채쌈(자율)(5.6.13.) 명이나물(자율)(13.) 깻잎&무쌈(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.2/54.2/492.3/7.2	스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) 꼬마찰현미밥 모듬피클(13.) 배추김치(9.13.) 카프리제샐러드(1.2.5.6.12.13.) 머쉬룸소프(1.2.5.6.13.16.) 슈프림피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 마시는 샐러드(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.1/34/506.4/5.1	찰현미밥 쇠고기무국(1.5.6.13.16.) 공치김치조림(5.6.9.13.) 떡배이권말이조림 (5.6.10.12.13.) 석박지(9.13.) 숙갓들개무침(자율)(5.6.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 880.8/31.4/275.6/4.7	영양밥/양념간장(5.6.13.) 새우순두부맑은국(1.5.8.9.13.) 마라짬뽕(봉) (5.6.8.12.13.15.18.) 아채계란말이 (1.2.5.6.10.12.13.) 돌김자반(13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 958.9/50.8/269/8																				
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri																				
차수수밥 사골떡만두국 (1.5.6.8.9.10.13.16.) 도라지오징어채조림 (1.4.5.6.13.17.) 상추치커리간장소스무침 (5.6.13.) 대패삼겹살쥬스볶음 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 989.2/43.4/122.9/6.3	찰보리밥 대구맑은탕(5.6.13.) 소불고기(5.6.13.16.) 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 단호박튀김(1.2.5.6.13.) 오징어튀김(1.2.5.6.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.8/76.3/323.2/7.8	닭고기비빔밥 (2.5.6.9.12.13.15.) 두부쌈이버섯맑은된장국 (5.6.9.13.) 배추겉절이2(9.13.) 에그타르트(1.2.) 요구르트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.1/47.9/361.7/4	찰기장밥 순대국(6.9.10.13.) &부추들깨무침(자율)(6.13.) 코다리장정(4.5.6.12.13.) 세발나물사과겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 와플&생크림(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.9/34.9/251.9/7	귀리밥 바지락칼국수(5.6.8.9.13.18.) 목살참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 갈치호박조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 928.1/45.2/308.5/9.4																				
10/31 Mon	<div><div><p>귀리밥2 황태콩나물국(5.6.9.13.) 닭고기간장구이&부추샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 낙지야채볶음(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플</p><p>* 에너지/단백질/칼슘/철 860.5/57/314.2/5.6</p></div><div><p>◇ 알레르기 정보 ◇</p><p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲작</p></div></div> <div><p>원산지표시</p><table><tr><td>쌀, 찰현미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기 (가공품포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 (가공품포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치</td><td>중국산, 세네갈</td></tr><tr><td>명태</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table></div> <div></div>			쌀, 찰현미	국내산	소고기 (가공품포함)	국내산 한우	돼지고기 (가공품포함)	국내산	닭고기 (가공품포함)	국내산	오리고기 (가공품포함)	국내산	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산	고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산	낙지, 갈치	중국산, 세네갈	명태	러시아	두부(콩)	국내산	
쌀, 찰현미	국내산																							
소고기 (가공품포함)	국내산 한우																							
돼지고기 (가공품포함)	국내산																							
닭고기 (가공품포함)	국내산																							
오리고기 (가공품포함)	국내산																							
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																							
고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산																							
낙지, 갈치	중국산, 세네갈																							
명태	러시아																							
두부(콩)	국내산																							

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (<http://www.jeolla.or.kr>) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.