



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2021년 6월 1일
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 611

☐ www.chongil.ms.kr

☎(063)630-3670 (교무실) FAX (063)630-3666

■ 우리학교 6월 급식

- ▶ 학교급식은 교육으로 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라 교과에서 배운 내용을 실천하는 교육의 장으로 골고루 먹습니다.
- ▶ 6월 친환경농산물은 감자, 건고추, 고사리, 근대, 느타리버섯, 당근, 무, 배, 배추, 부추, 사과, 상추, 숙주, 썩갠, 양배추, 양파. 어린잎채소, 오이, 콩나물, 새송이버섯, 토마토, 대파, 팽이버섯, 애호박, 귀리, 강황쌀, 녹차카테킨, 기장, 들깨, 백미, 찰보리, 차수수, 발아현미, 찰현미, 흑미, 혼합잡곡밥, 동물복지인증 유정란입니다.
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양통신문 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인하여 학교급식 시간에 의사표현 해 주시기 바랍니다.

■ 버려지는 음식물, 그 안에 경제와 환경이 있습니다.



환경피해

- 음식물 쓰레기 분리 및 처리과정에서 발생하는 유출수로 인한 수질오염
- 음식물 쓰레기 매립처리과정에서 토양오염
- 질소 및 유황화합물에 의한 악취발생
- 파리, 모기 등의 유해 해충번식으로 전염병 발생
- 음식물 쓰레기 소각과정 중 불완전 연소되어 각종 유해물질의 배출로 인한 대기오염



경제적 손실

- 해마다 버려진 음식물쓰레기를 돈으로 환산하면 연간 수조원에 이르고 이를 처리하는데 4천억원 이상의 비용이 따로 들어갑니다. 결국 음식물 쓰레기를 줄이면 연간 수 조원의 경제적 편익을 얻을 수 있습니다.

■ 동물도 행복한 밥상

「공장식 축산」이라는 말, 들어본 적 있나요?
공장식 축사에서 가축들이 비좁은 철망에 가둬진채로 기계처럼 사육되는 것을 말합니다. 고기를 좋아 하는 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 살아가야 한다는 뜻입니다. 식용으로 소비되는 소, 돼지, 닭, 오리등의 가축이 지저분하고 열악한 환경에서 자라지 않고 청결한 곳에서 보호를 받으며 행복하게 살 권리도 포함되어 있습니다.

동물복지의 좋은 점은,

‘동물복지인증농장’에서 자란 동물은 자유로운 환경에서 건강한 사료를 먹기 때문에 병을 이겨내는 능력이 높아 약품(항생제등)을 덜 섭취할 수 있습니다.



정부에서 인증한 농장에서 생산한 축산물에 ‘동물복지 인증’ 표지를 부착할 수 있는데요 우리 주변에서 가장 쉽게 확인해 볼 수 있는 인증표시는 포장지에 ‘동물복지인지인증’이라는 표시가 있는 경우, 좁은 닭장이 아니라 자유롭게 움직일 수 있게 키운 닭이 나온 계란이라는 뜻입니다.

*** 육류를 통해 섭취해야 하는 영양소가 자라나는 학생들 건강에 필수적이기 때문에, 반드시 채식이 좋은 선택이라고 할 수 없습니다. 하지만, 우리 식탁으로 올 때까지 동물들을 건강한 환경에서 자라게 하고 육류의 섭취를 조금 줄이는 것이 우리 모두의 건강과 환경을 위한 좋은 선택입니다.



6월 학교급식 식단 안내



5/31 Mon	6/1 Tue	6/2 Wed 수다날	6/3 Thu	6/4 Fri																				
· 검정약쌀밥 · 김치수제비국(5.6.8.9.13.) · 닭강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.) · 메밀순된장무침(3.5.6.13.) · 열무김치(9.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.6/33.2/219.1/3.6	찰현미밥 새알미역국(1.5.6.8.9.10.13.) 매운돼지갈비찜 (1.2.5.6.10.13.) 감자채전(2.6.12.13.16.) 오미산적(1.2.6.10.) 배추김치(9.13.) 생크림 오믈렛(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.8/42.3/228.7/6.7	고추참치아재비빔밥 (1.5.6.12.13.16.) 오이우무냉국(13.) 뿌링클치킨 (1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.1/38.9/265/4.6	혼합잡곡밥(5.) 메밀국수(3.5.6.13.) 마늘종멸치무침(5.6.13.18.) 새송이죽순부(5.6.10.13.) 돼지고기강정 (1.2.4.5.6.10.13.) 열무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 762.6/34.5/152.7/3	차수수밥 가오리찌개(5.6.8.9.13.) 찰스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 콩나물부추무침(5.) 배추김치(9.13.) 애플자몽푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.9/34.3/273.9/3.5																				
6/7 Mon	6/8 Tue	6/9 Wed 수다날	6/10 Thu	6/11 Fri																				
렌틸콩밥(5.) 복어달걀국(1.8.9.13.) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.) 쫄면(5.6.13.) 비름나물(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.3/44/353.8/6.1	발아현미밥 쇠고기무국(1.5.6.13.16.) 팍팍간소새우 (1.2.5.6.9.12.13.) 상추겉잎순무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 보트감자그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.6/32.5/277.4/5.5	마파두부담밥(5.6.10.12.13.) 팽이버섯감자탕은국 (5.6.9.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.) 체리 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/30.9/201.1/4.8	찰보리밥 죽순우렁된장국(5.6.8.9.13.) 돼지고기와인조림 5.6.9.10.13.) 보쌈김치(9.13.) 마니고구마파이(1.2.5.6.) 양파부추초절이(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.7/38.9/276.9/4.3	강황밥 닭개장(5.6.13.15.) 해물겨자소스무침 (1.2.5.6.9.13.17.) 어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 불고기튀사디아 (2.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/40.4/443.2/4.5																				
6/14 Mon	6/15 Tue	6/16 Wed 수다날	6/17 Thu	6/18 Fri																				
찰기장밥 황태국(5.6.9.13.) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13.) 참나물유자청무침 (5.6.11.13.) 새우전(1.5.6.9.13.) 지짐꽃전(5.13.) 배추김치(9.13.) 수리취찜쌀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 743.2/40.4/270.7/8.2	혼합잡곡밥(5.) 연포탕(8.9.13.) 숙갓두부개소스무침(5.6.18.) 갯잎장아찌(13.) 국물떡볶이 (1.2.5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 청포도&레드글로브(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 769/38.4/289.6/4.4	치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.18.) 콩나물김치국(5.9.13.) 배추겉절이(9.13.) 오미자수박화채(13.) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.3/40.4/238/4.8	강낭콩밥(5.) 열무김치말아국수(1.5.6.9.13.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 오리고기햄고추장채(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 부추만두(1.5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.1/39.1/199.3/5	찰보리밥 얼갈이된장국(5.6.8.9.13.) 닭소살비베큐조림 (2.5.6.12.13.15.) 감오징어무말랭이무침(17.) 배추김치(9.13.) 계란샐러드(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.6/40.1/243.5/5.1																				
6/21 Mon	6/22 Tue	6/23 Wed 수다날	6/24 Thu	6/25 Fri																				
녹차케찐밥 순대국(6.9.10.13.16.18.) 고구마줄기된장조림(5.6.13.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 743.2/40.4/270.7/8.2	찰보리밥 아귀탕(5.6.8.9.13.) 계살생채(1.2.5.6.13.) 돌김자반(13.) 안심합박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 요거트(2.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/40.5/283.4/5.5	해물잡채덮밥(1.5.6.8.9.10.13.16.18.) 근대된장국(5.6.8.9.13.) 참쌀탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이2(여중)(9.13.) 마시는 샐러드(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.8/27.7/229.6/8.7	찰기장밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.) 오이지장아찌(13.) 숙주부추무침 삼치데리아까구이(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 마늘빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.2/27.4/159/4.6	귀리밥 들깨감자옹심이국 (5.6.8.9.13.17.) 닭고기간장구이&부추샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 오징어볶음(2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/48.3/196.2/4.3																				
6/28 Mon	6/29 Tue	6/30 Wed 수다날	<div><div>알레르기 표시<div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</div></div><div>원산지 표시<table><tr><th>쌀, 찰현미</th><th>국내산</th></tr><tr><td>(가공품 포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기 (가공품 포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기 (가공품 포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 (가공품 포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추, 고추 가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조개</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>		쌀, 찰현미	국내산	(가공품 포함)	국내산 한우	돼지고기 (가공품 포함)	국내산	닭고기 (가공품 포함)	국내산	오리고기 (가공품 포함)	국내산	배추김치 (배추, 고추 가루)	국내산	고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조개	국내산	낙지, 갈치	중국산, 세네갈	명태	러시아	두부(콩)	국내산
쌀, 찰현미	국내산																							
(가공품 포함)	국내산 한우																							
돼지고기 (가공품 포함)	국내산																							
닭고기 (가공품 포함)	국내산																							
오리고기 (가공품 포함)	국내산																							
배추김치 (배추, 고추 가루)	국내산																							
고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조개	국내산																							
낙지, 갈치	중국산, 세네갈																							
명태	러시아																							
두부(콩)	국내산																							
옥수수밥 닭갈비국수(1.5.6.13.15.) 갈치고구마줄기조림(5.6.13.) 섬산적새송이볶음 (1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.6/41.1/164.4/4.2	콘드레밥&양념장 (5.6.13.) 도토리묵냉채(5.6.9.13.) 어항가지볶음 (5.6.10.12.13.) 아재계란말이 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 743.3/27.3/276.6/5.9	치즈김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 중합어묵국(1.5.6.8.9.13.) 베이컨치킨(2.5.6.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 토마토양상치샐러드 (1.5.12.13.) 식혜 감자구이(2.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 724/39.4/553/4.2																						

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑥⑩⑬을 포함합니다.