

## ▣ 음식물쓰레기 줄이고 제대로 배출하기 ▣

-지구를 건강하게, 나의 몸과 마음을 건강하게!

### 빈그릇 운동에 참여하기



### 음식물쓰레기 줄이기

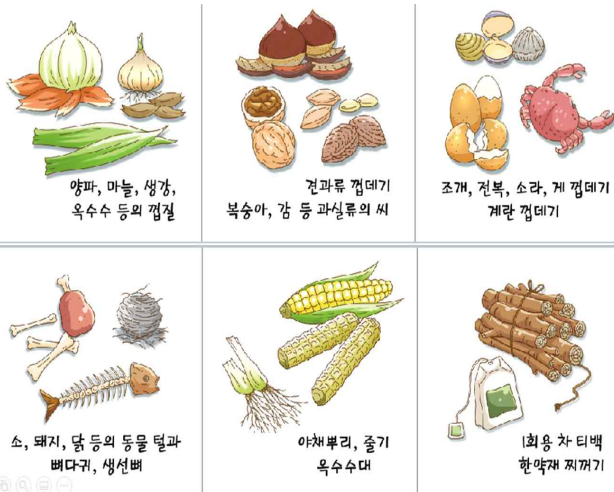
나	<b>감사하는 마음으로 먹기</b> -음식이 우리 밥상에 오르기까지 많은 분들의 정성과 노력이 들어갑니다.
가정	<b>냉장고를 공략하기</b> -음식이 보이는 봉지나 통을 이용하고, 구입한 날짜, 유통기한을 적어 둡니다.
음식점	<b>먹을 만큼 주문하기</b> -음식을 주문할 때에는 남지 않을 만큼만 주문합니다. 먹지 않는 음식은 미리 반납하고 여럿이 함께 먹을 때에는 개인접시를 사용합니다. 남은 음식은 포장 후 가져갑니다.



### 자원이 되는 음식물쓰레기

- 무, 감자, 오이, 당근 등의 채소는 최대한 얇게 깎습니다.
- 피망, 고추 꼭지 등 먹지 않는 부분은 최소한의 분위기만 도려내며 재료를 최대한 활용합니다.
- 남은 요리 재료는 또 다른 조리에 이용합니다.

### 음식물쓰레기가 아닙니다



### 음식물 쓰레기 버리는 요령 -물기 제거 후 버리기-

음식물쓰레기는 물기를 철저히 제거하여 배출합니다. **체반을 이용하여 1차적으로 물기를 뺀 후 배출하면, 쓰레기냄새도 줄이고 음식물 쓰레기량도 줄일 수 있습니다.** 과일껍질의 경우 상온에서 건조시켜 물기 제거 후 폐기하면, 과일향이 퍼져 집안이 향긋해집니다.



## 4월 학교급식 식단 안내

- ◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.  
 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jeonil.es.kr>. -> 알람방 -> 급식  
 ☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모임 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.  
 ◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전복친환경쌀 누룽지: 국내산(맵쌀) 콩/두부: 청국장, 콩비지: 국내산/ 국내산 쇠고기/가공품: 한우/국내산 돼지고기/가공품: 국내산/국내산 닭고기/가공품: 국내산/국내산	잡곡: 국내산 떡: 국내산(맵쌀) 배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산 총각김치, 열무김치, 깍두기, 갯김치 등: 국내산 고등어, 삼치/가공품: 국내산/ 오리고기/가공품: 국내산/국내산 달걀/가공품: 국산, 무항생제위생란/국내산 동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산, 원양산	낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남 또는 중국산) 오징어/가공품: 국내산/원양산, 페루산 아귀/가공품: 국내산/ 참치/가공품: /원양산(참치캔) 꽂지/가공품: /원양산(꽂지캔)	미꾸라지/가공품: 국내양식/ 꽃게/가공품: 중국산/ 갈치/가공품: 세네갈/ 새우살/가공품: 베트남산/ 어육해물가공품(어묵, 연육 등): 수입산
---	---	---	---

◇ 2025년도 우유급식안내 - 본교 우유급식은 5월 중순 이후 실시 예정입니다. 5월 중순경부터 무상우유 대상 학생에 대한 선정 절차가 이루어집니다. 따라서 무상대상 학생에 대한 교육청 확정 공문 도착 이후 진행하고자 합니다.	4/1	4/2	4/3	4/4
	· 찰보리밥 · 꽃게탕(5.6.8.9.13.17.18) · 닭정육간장찌개(5.6.13.15.18.20.) · 햄맛살계란말이(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9.13) · (복숭아)맛요거트(2.13) · 상추야채쌈(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/34.8/221.5/4.1	· 한우버섯덮밥(5.6.13.16.18) · 감자두부된장국(5.6) · 매콤돈육강정(5.6.10.12.13) · 배추김치(9.13) · 꿀설기 · (따남)사과즙(13) · 깻잎김치(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.3/38.8/116.8/4.5	· 잡곡밥(5) · 썩들깨된장국(5.6) · 오리김치불고기(5.6.9.13) · 통살새우까스(1.5.6.9) &타르소스(1.5) · 숙주무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.0/33.8/199.5/5.4	· 차수수밥 · 청국장(5.6.9) · 돈육파채간장불고기(5.6.10.13.18) · 열갈이무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 야채어묵화반(5.6.13) (1.2.5.6.8.9.13.17.18.20) · 김가루볶음(5) · 사과치커리무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/39.0/208.2/5.5
	4/7	4/8	4/9	4/10
	· 찰현미밥 · 한우김치만두전골(1.5.6.9.10.16.18) · 수제치킨까스&소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) · 미니크로와상&딸기잼(1.2.5.6.13) · 근대된장무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 972.2/38.3/140.1/6.1	· 찰보리밥 · 들깨미역국(16) · (매실)돈육고추장불고기(5.6.10.13) · 수삼가지미살유자구이(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 열대과일샐러드&망고드레싱(1.2.5.6.13.20) · 도토리묵상추무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/35.8/132.6/3.0	· 자장면(2.5.6.10.13.16) · 야채짜짜국(5.6.9.17.18) · 수제돼지등심탕수육(1.5.6.10.11.12.13) · 쌀밥(반) · 단무지 · 요구르트(2) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.0/29.2/161.9/3.6	· 잡곡밥(5) · 시래기된장국(5.6) · 동파죽(5.6.10.13.18) · 쫄면야채무침(5.6.13) · 부추파채무침(5.6.13) · 배추보쌈김치(9.13) · 파래돌김자반(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.6/38.2/170.3/4.8
	4/11	4/12	4/13	4/14
	· (한우)비빔밥(5.16) &(저학년)간장양념장(5.6.13) &(고학년)약고추장(5.6.13) · 누룽지 · 계란후라이(1.5) · 배추김치(9.13) · 던킨글레이즈(1.2.5.6) · 유기농우리쌀식혜 · 무생채(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.1/21.9/92.4/2.7			
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
· 찰현미밥 · 한우무국(5.6.16.18) · 로제순살볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) · 마늘쫀어묵볶음(5.6.13) · 오징어김치전(5.6.9.13.17) · 깍두기(9) · 배추김치(9.13) · 도라지깻잎초무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.9/34.7/138.6/3.1	· 찰보리밥 · 얼큰돈육순두부국(1.5.6.9.10.13.17.18) · 돼지갈비간장찜(5.6.10.13.18.20) · 콩나물부추무침(5.6.18) · 배추김치(9.13) · 오렌지 · 참쌀과배기(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.6/36.0/104.2/4.1	· 돈육카라레(2.5.6.10.12.13.16.18) · 북어두부계란국(1.5.6) · 순살후라이드치킨(2.5.6.13.15.18) · 딸기파이(1.2.5.6) · 무피클 · 배추김치(9.13) · 양배추샐러드(1.5.12.13) · 골뱅이파무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.2/34.0/107.0/6.6	· 잡곡밥(5) · 추어탕(5.6.13) · 비엔나떡볶이케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 미니그릴햄박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9.13) · 참외 · 오이부추겉절이(6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.7/25.4/300.8/4.3	· 차수수밥 · 감자수제비국(1.5.6) · 삼치살데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18) · 묵은지계육볶음(5.6.9.10.13) · 깍두기(9.13) · 초코볼요거트(2.13) · 배추김치(9.13) · 깻잎(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.4/36.9/240.0/2.4
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
· 찰현미밥 · 썩김치된장국(5.6.9) · 닭정육고추장볶음(5.6.13.15) · 감자채볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 꿀떡 · 머위잎된장무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.6/27.3/119.1/3.3	· 찰보리밥 · 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 생선까스(명태)(1.5.6) & 타르소스(1.5) · 감정콩자반(5.6.13) · 참나물김무침(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 단호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.2/28.0/124.8/3.7	· 굴소스해물볶음밥(1.2.5.6.9.13.17.18) · 근대된장국(5.6) · 두툼떡갈비(2.5.6.10.12.15.16) · 자장떡볶이(5.6.13.16.18) · 온두부&볶음김치(5.6.9.13) · 김(개별포장)(13) · 배추겉절이(6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.8/36.9/213.3/4.6	· 잡곡밥(5) · 닭고기미역국(5.6.15.18) · 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) · 가지미살엿장구(2.5.6.12.13.16.18) · 배추김치(9.13) · 아이스크림와플(&초코시럽)(1.2.5.6.13) · 새송이버섯애호박볶음(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.3/43.1/239.0/3.4	· 흑미밥 · (한우)마라탕(2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 달걀간장순살치킨강정(2.5.6.13.15.18.20) · 샤오롱바오만두(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9.13) · 파래돌김자반(5) · 바나나라떼(5.13) · 깻잎순볶음(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.1/38.6/184.0/6.6
4/28	4/29	4/30	◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12. 토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자 20. 파인애플 21.키위 ⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다. ⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.	
· 찰현미밥 · 사과떡국(1.13.16) · 오리매콤훈제&무쌈(5.6.12.13) · 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13) · 깍두기(9) · 배추보쌈김치(9.13) · 밀감푸딩(13) · 민물새우무조림(5.6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/45.8/186.6/6.5	· 찰보리밥 · 돼지고기김치찌개(5.6.8.9.10.13.15.16.17.18) · 수제돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.20) · 시리얼양상추샐러드(1.2.5.6.12.13.20) · 마늘바게트(1.2.5.6.13) · 양송이크림수프(2.5.6.13.16) · 배추김치(9.13) · 가지새송이버섯볶음(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.7/40.0/148.0/5.0	· 수제사이버거(1.2.5.6.10.12.15.16.20) · 꼬치어묵국(5.6.9.13.18) · 감자스틱튀김&케첩(5.6.12) · 파인애플음료(13.20) · 쌀밥(반) · 김(개별포장)(13) · 김치된장지짐(5.6.9.13) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.7/25.7/155.0/3.0		