

제2022-52호	교 육 통 신	중 정 초 등 학 교
주 제	저탄소 채식급식 중점학교 운영	

탄소발자국을 줄이는

저탄소 환경급식

탄소발자국이란?  
 내가 걸어온 길에 남은 발자국처럼 개인, 또는 집단이 어떤 제품이나 서비스를 이용하는 일련의 과정에서 배출되는 탄소의 양을 나타내는 지표입니다.

우리 학교는 저탄소 채식 급식 중점학교로 지정되었습니다. 다함께 탄소발자국 줄이기 실천을 통해 기후 위기 극복에 보탬이 되려 합니다.

- 월 2회 이상 저탄소 환경급식의 날 운영
- 음식물 쓰레기 줄이기 캠페인 진행
- 저탄소 밥상 공모전 개최
- 나를 위한, 지구를 위한 환경 교육 진행

저탄소 환경급식이 궁금해요!

- Q. 저탄소 환경급식이 채식급식인가요?  
 A. 아니요. **완전 채식은 아니에요.** 육류 섭취를 줄이는 형태이며, 유제품, 난류, 해산물을 주재료로 활용한 식단으로 제공됩니다.
- Q. 성장기에 필요한 단백질량을 공급받을 수 있나요?  
 A. 네. 학교급식은 **한국인 영양소섭취기준을 준수**하여 제공되므로 단백질을 충분히 공급받을 수 있습니다.
- Q. 저탄소 환경급식의 실천으로 달라지는 점이 있나요?  
 A. 탄소 발생량이 비교적 적은 육류 사용, 지역가공품 우선사용, 제철 식재료 사용, 쓰레기발생이 적은 가공식품 이용 등으로 학교구성원 모두가 **탄소배출 줄이기**를 실천할 수 있습니다.

어떤 식품이 탄소배출량이 가장 많을까?



일주일 중 하루, 고기 소비를 줄인다면?



음식물 쓰레기 줄여요.



음식물 쓰레기를 20% 줄일 경우



생활 속에서 탄소발자국 줄이기

- 수입 식품보다 국내산 식품을 구입해요.
- 되도록 지역농산물을 사용해요.
- 제철 식재료를 사용해요.
- 탄소배출이 적은 식품 위주로 식사를 해요.
- 식품은 필요한 만큼 구입 해요.
- 올바른 쓰레기 분리배출을 실천해요.



# 6월 학교급식 식단 안내



## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

중정초등학교홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/jongjeong/M01/>) → 학교소식 → 학교급식 → 게시판

\* 쌀: 국내산 친환경쌀  
\* 콩: 국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용,반찬용)  
\* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
\* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

\* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산  
\* 낙지/가공품: 중국,베트남, 주꾸미: 중국, 태국산  
\* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산  
\* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)  
\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!



6/2 **Thu**

영양잡곡밥(5.)  
\*새우살호박국(9.13.16.)  
\*두부조림(5.6.13.)  
연양식반달불고기&어린잎(1.5.6.10.15.16.18.)  
\*숙주미나리무침  
\*배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 477.7/27.9/107.6/4.7

6/3 **Fri**

\*친환경클로렐라밥  
근대감자국(1.5.6.)  
\* 조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.)  
\*삼색나물(5.)  
\*배추김치(9.13.)  
오미자주스(13.)  
수리취떡  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 836.3/26.7/116.1/8.8

6/7 **Tue** 생일밥상

영양잡곡밥(5.)  
\*북어포미역국(9.13.)  
\*상추유자청무침(5.6.13.)  
\*목살스테이크&채소구이(5.6.10.12.13.16.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*크림스파게티(1.2.5.6.10.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 794.6/34.9/221.3/3.7

6/8 **Wed** 저탄소채식의날

곤드레나물밥/양념장(5.6.)  
\*채개장(1.5.13.16.)  
\*오이부추무침(5.6.13.)  
\*계란말이(1.2.5.)  
\*각두기(완)(9.13.)  
갈라만시레몬에이드  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 389.3/17.7/158/3.4

6/9 **Thu**

영양잡곡밥(5.)  
\*청국장찌개(5.9.13.)  
\*메밀막국수(1.3.4.5.6.13.)  
\*참나물무침(5.6.13.)  
\*눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15.)  
\*열무김치(9.13.)  
\*참외  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/35.6/231/5

6/10 **Fri**

\*친환경클로렐라밥  
\*불낙찌개(5.13.16.)  
\*열갈이된장무침(5.6.)  
\*건파래볶음(13.)  
\*통살새우까스(1.2.5.6.9.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*단호박죽(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 581.3/27.3/186.4/4.5

**현충일**

6/13 **Mon**

영양잡곡밥(5.)  
\*머위들깨국(9.13.)  
\*꼬시래기무침(5.6.13.)  
\*햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.)  
\*오리주물럭(5.6.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*머스크메론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 532/30.5/345.6/6.9

6/14 **Tue**

차조밥  
\*콩나물김치국(5.6.9.13.)  
\*실파김무침  
간장버섯불고기(5.6.10.13.)  
아귀강정(4.5.6.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*우유미숫가루(2.5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 634.7/37.3/191.9/5.3

6/15 **Wed**

각두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)  
미역오이냉국(2.13.)  
\*고춧잎된장무침(5.6.)  
뿌링클치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.)  
콘치즈오븐구이(1.2.5.13.)  
백김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 750.5/34.8/454/4.6

6/16 **Thu**

영양잡곡밥(5.)  
\*순두부찌개(1.5.6.10.13.18.)  
\*느타리호박볶음(5.)  
\*프랑코소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.)  
조기살고추장구이(5.6.13.)  
\*각두기(완)(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/33.9/99.9/3.6

6/17 **Fri**

\*친환경클로렐라밥  
\*미소된장국(5.6.13.)  
\*비빔국수(1.5.6.13.)  
매실양념무말랭이(13.)  
오향장육(2.5.6.10.12.13.16.18.)  
\*배추김치(9.13.)  
쌈채소(5.6.9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/32.5/163.4/9.8

6/20 **Mon**

영양잡곡밥(5.)  
\*뜨더수제비(1.5.6.13.18.)  
\*뮤즐리멸치볶음(4.5.6.13.)  
\*훈제오리김치볶음(1.5.6.9.13.18.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*쿠기앤크림아이스슈(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/27.4/210.6/4.8

6/21 **Tue** 평안도밥상

참치마요주먹밥(1.5.10.13.)  
평양냉면(1.3.5.6.9.13.16.)  
찐만두(1.5.6.10.15.16.18.)  
\*도라지오이초무침(5.6.13.)  
돈육술불양념구이(5.6.10.12.13.18.)  
백김치(9.)  
\*수박  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 710.5/36.3/75.1/3.9

6/22 **Wed**

마파두부덮밥(5.6.10.12.13.)  
유부장국(1.5.6.7.13.18.)  
\*시금치무침(5.6.)  
\*참나물올방개묵무침(5.6.13.)  
레몬크림새우(1.2.5.6.9.)  
\*배추김치(9.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 597.3/29.6/192.3/4.9

6/23 **Thu**

\*친환경찰기장밥  
\*로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
\*고구마스트링롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*요구르트(2.)  
아삭한 피클  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 769.9/18.8/124.5/2.3

6/24 **Fri**

\*친환경클로렐라밥  
\*호박익공가루된장국(5.6.13.)  
\*근대된장무침(5.6.)  
온두부/김치볶음(5.6.9.10.13.)  
\*임연수카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)  
\*배추김치(9.13.)  
아이스반건시  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 570/31.3/221.6/9.9

6/27 **Mon**

영양잡곡밥(5.)  
\*돈육김치찌개(5.9.10.13.)  
\*고구마순된장무침(5.6.)  
\*치킨까스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18.)  
\*열무김치(9.13.)  
감자샐러드(1.2.5.6.10.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 605/31/209/6

6/28 **Tue**

\*친환경찰현미밥  
\*북어포개란국(1.5.13.)  
\*비름나물된장무침(5.6.)  
돈육불고기(5.6.10.13.)  
\*잡채(1.5.6.10.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
달콤포근부세(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/37.7/168.7/3.8

6/29 **Wed** 저탄소채식의날

\*콩나물밥/양념장(5.6.13.16.)  
도토리묵냉국(5.6.9.13.16.)  
달걀장조림(1.5.6.10.13.)  
\*해물파전(1.5.6.9.13.17.)  
\*알타리김치(9.13.)  
\*방울토마토(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/35.4/751.2/4.2

6/30 **Thu**

영양잡곡밥(5.)  
\*닭우국(5.6.15.)  
크림카레우동(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.)  
\*콩나물무침(5.)  
전쟁이살구이(5.6.13.)  
\*배추김치(9.13.)  
\*양념류(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/25.7/98.3/3.4



\* 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

