



저탄소 건강급식

하나뿐인 나와 지구를 지킬 수 있어요!

- ▶ 우리학교는 올 한해 건강과 함께 환경에도 좋은 식단을 제공하는 저탄소 건강급식 시범학교를 운영합니다.

나의 건강과 지구 환경을 위한 저탄소 식생활에 많은 관심과 협조 부탁드립니다.

1 저탄소 건강급식은 어떻게?

- 육식 위주의 식습관에 채식 등을 통하여 균형적인 영양 섭취

- '저탄소 급식의 날' 운영
- 채소, 과일, 콩류와 함께 적당한 육류 제공



● 저탄소 식재료 선택하기

- 장거리 운송을 하지 않는 로컬푸드 사용 확대
- 탄소 발생이 적은 유기농, 친환경, 저탄소 식품 사용 확대

매연에서 CO₂발생



● 음식물쓰레기 줄이기와 올바른 분리 배출

- '잔반 없는 날' 및 편식 없이 골고루 먹기
- 쓰레기 분리 배출 지키기 (요구르트병이나 음료수 포장재 분리배출 등)



2 저탄소 식생활은 왜 필요할까요?

지구에 나타나는 이상한 현상들!

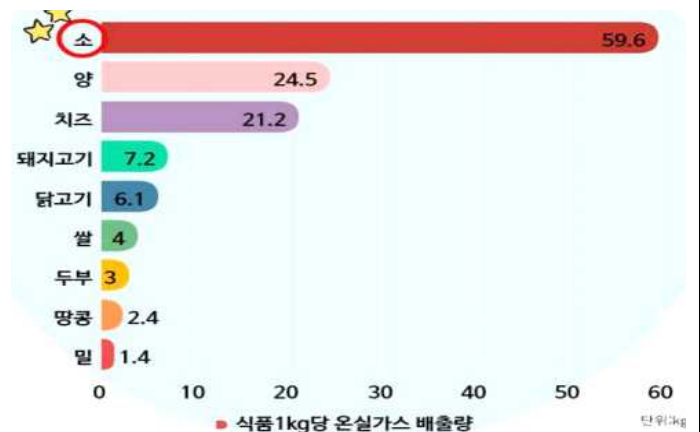
- 폭염, 폭우와 초강력 태풍, 극심한 한파 등 이상 기후 현상이 나타나는 것은 지구의 환경오염으로 오존층 파괴되어 지구가 더워지는 온난화 현상이 심해지고 있기 때문이에요.



오존층은 왜 파괴되었을까?

- 가장 큰 원인 중 하나는 인간이 만들어 내는 많은 양의 온실가스 때문이에요.

온실가스 배출의 주원인 식품은?



음식물 쓰레기 20% 줄일 경우



- ✓ 온실가스 연간 177만 톤 CO₂ 감소 = 소나무 3억 6천만 그루 연간 흡수량
- ✓ 에너지 연간 18억 kwh 절약 = 39만 가구 겨울나기

mireco NEWS

나와 지구를 위하여 저탄소 식생활을 실천해요~



4월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
4/3	4/4	4/5 수다날	4/6	4/7
친환경보리쌀밥 쇠고기국밥(16.) 단호박매운커리순살 닭볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 삼색묵무침(5.6.13.18.) 세발나물오이무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 401.7/19.9/72.8/2.9	친환경찰현미밥 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 고구마치즈커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.18.) 참나물무침 배추김치(9.13.) 야쿠르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.2/32.4/337.2/4.5	콩나물비빔밥(5.10.16.) 유부미소된장국(5.6.9.13.18.) 회오리롤핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 돌나물배무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 이색케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.8/19.3/224.3/2.9	친환경혼합잡곡밥(5.) 순살아구탕(5.13.18.) 목살큐브스테이크(1.5.6.10.12.13.18.) 싸먹는오리슬라이스(2.6.10.) 애호박새송이버섯볶음 보쌈김치(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.1/31.8/103.8/4.2	친환경통밀밥(6.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 케이준샐러드(2.5.6.12.13.15.16.18.) 콩치무조림(5.6.7.13.18) 검은콩조림(5.6.13.) 총각김치 크런치아이스찰떡(4.5.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.2/32.9/118.1/5
4/10	4/11	4/12 수다날	4/13	4/14
친환경귀리밥 맑은청국장찌개(5.13.) 이색닭튀김(1.2.5.6.15.) 도라지진미초무침(5.6.13.17.) 오복채무침 배추김치(9.13.) 와플생크림케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560/26.4/223.7/4.1	친환경발아찰현미밥 닭개장(1.13.15.) 돼지고기불고기(5.6.10.13.18.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.2/36.5/76.6/3.4	친환경보리쌀밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 바베큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15.18.) 새우멸치파래자반(13.) 깻잎지(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 553.2/31.3/113.5/4.4	친환경찰현미밥 오징어무국(13.17.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.12.13.18.) 날치알달걀말이/케첩(1.5.6.12.13.) 잔새우무조림(9.13.) 보쌈김치(9.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/33.1/181.5/3.5	자장면(1.5.6.10.13.16.18) 친환경보리쌀밥(자율) 달걀실파국(1.9.13.) 블랙탕수육(1.4.5.6.10.13.) 모듬야채피클 깍두기(9.13.) 샤인머스켓포도주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.5/26.1/331.1/2.6
4/17	4/18	4/19 수다날	4/20	4/21 생일축하날
친환경통밀밥(6.) 민물새우찌개(9.13.) 닭봉오브구이(1.5.6.13.15.18.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 콩나물초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 호떡파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/30.1/214.1/3.1	친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락수제비국(5.6.13.16.18.) 낙지오징어볶음(5.6.13.17.18.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.) 미역줄기볶음(5.) 총각김치 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.2/21.3/183.3/3.1	찜닭덮밥(5.6.13.15.18.) 사골우거지국(5.6.13.16.18.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 양상추샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 사과주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/25/165/5.1	친환경찰기장밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 너비아니육전(1.5.6.10.13.15.16.18.) 유기농김구이(13.) 갯피클(13.) 보쌈김치(9.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.5/26.4/123.3/3.3	친환경귀리밥 쇠고기미역국(13.16.) 양념닭튀김(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 골뱅이곤약무침(5.6.13.18.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/27.1/140/3.9
4/24	4/25	4/26 수다날	4/27	4/28
친환경발아찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 삼겹살/채소오브구이(10.) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 총각김치 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.7/28.2/154.2/6.5	친환경차수수밥 누룽지삼계탕(13.15.) 비엔나소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 건취나물볶음(13.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.3/35.3/114.7/3.8	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 김치무콩나물국(5.9.13) 치커리사과샐러드(프렌치)(1.2.5.6.13.) 돈육자장불고기(5.6.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 요거트/시리얼(요거트)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.2/35.9/358.8/3.4	친환경보리쌀밥 마라탕(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 청경채나물(5.6.18.) 닭꼬치/소스(1.5.6.12.13.15.) 삼치참쌀구이(2.5.6.7.13.16.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.9/31.9/138.8/8.9	친환경찰현미밥 이색어묵국(1.5.6.9.13.16.) 편육마늘소스조림(5.6.10.13.18.) 오징어야채초무침(5.6.13.17.) 깨인간장절임(5.6.) 보쌈김치(9.) 고구마크림바게트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.9/38/136.5/3

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식
- ◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

