



## 7월 영양소식 및 식단안내



식단 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/ksjungang> ( ☎교무실 443-1735 식생활관 070-4272-0616 )



## 기후변화에 대비하는 우리들의 노력

생각만 해도 낮이 뜨거워지는 단어 바로 음식물 쓰레기입니다. 버릴 것은 커녕 입에 들어갈 것도 모자라는 사람들을 떠올리면 부끄럽기 짝이 없는 말입니다. 버려지는 음식물! 그 안에 경제와 환경이 있습니다.



### 음식을 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지 하고 있습니다.

#### 음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루  
음식물 쓰레기 발생량  
**0.28kg**



음식물 쓰레기  
처리비용  
**연간 약 8천 억원**

### ? 음식물 쓰레기로 인한 문제점

**환경 훼손** - 에너지 낭비 및 온실가스 배출  
- 수거·처리 시 악취 발생  
- 고농도 폐수로 수질오염

**경제적 낭비** - 식량자원가치/연간 약18조원  
- 처리비용 6천억원 이상

**사회적 문제** - 한식세계화에 걸림돌  
- 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

지구온난화

이산화탄소 (CO2)

메탄가스 (CH4)



고농도 폐수로 인한 수질오염



### 음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



#### 자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.



#### 돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다.  
음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.



#### 환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

### ✕ 음식물 쓰레기로 버리면 안되는 것들

- ✓ 조개, 게, 등 어패류의 단단한 껍데기
- ✓ 돼지, 닭 등 육류 뼈다귀
- ✓ 양파, 마늘 껍질이나 고추 씨
- ✓ 땅콩, 호두 등 견과류 껍데기
- ✓ 복숭아, 살구 등 핵과류의 씨
- ✓ 계란 등 알 껍데기



### 음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- 1 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- 2 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- 3 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[출처: 환경부, 대한영양사협회]

군 산 중 앙 초 등 학 교 장 (직인생략)



# 7,8월 학교급식 식단



우밀 DAY 7/3 <span>Mon</span>	7/4 <span>Tue</span>	저탄소밥상 7/5 <span>Wed</span>	7/6 <span>Thu</span>	7/7 <span>Fri</span>
찰흙미밥 바지락미역국(13.18.) 돼지갈비찜(2.5.6.10.) 오색잡채(1.5.6.8.9.13.17.18.) 조기순살구이(6.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀단크케이크(1.2.5.6.) * 649.5/28.5/117/3	죽두밥 아구메우탕(5.6.13.18.) 닭가래찜(2.5.6.12.13.15.16.18.) 새우애호박볶음 모듬소세지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 복숭아주스(11.13.) * 608.2/32.1/81.7/4	카레밥(2.5.6.10.13.16.18.) 모듬아채파스타(13.) 토마토스파게티 (1.5.6.10.12.13.16.18.) 웨이거자/시즈닝(5.6.) 배추김치(9.13.) 감귤주스(5.13.) 누룽지(자율) * 684.8/18/111.4/3.9	귀리밥(오트밀) 순두부여포탕(5.13.18.) 오향양육&명이나물 (5.6.10.13.16.18.) 폴면아채무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 깨인김치(13.) 아이스크림(소르베) (1.2.5.6.13.14.) * 596.2/29.4/131.7/5	우리밀밥(6.) 햄도넛치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 오이탕통이(9.13.) 마라미파두부(5.6.10.12.13.18) 스틱떡갈비/파채소스 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 참깨김치(9.13.) 신한농수박 * 634/29/127.7/4
7/10 <span>Mon</span>	7/11 <span>Tue</span>	저탄소밥상 7/12 <span>Wed</span>	7/13 <span>Thu</span>	7/14 <span>Fri</span>
찰보리밥 설렁탕(1.5.6.13.16.) 아구메물찌(5.6.8.9.13.) 포시래기무침(13.) 닭다리살스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 자연드림젤리스틱 * 602/37.8/225.5/3.9	찰흙미밥 닭다리살계탕(13.15.) 카오치어초무침(5.6.17.) 미니돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 불닭맛갈비맛김구이(13.) 수박 * 650/41.7/75.8/4.8	오므라이스/소스 (1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.) 유부된장국(5.6.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 통새우만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18.) 열대과일샐러드(2.12.) 마수기(자율) * 590.9/23.1/191.4/2.9	귀리밥(오트밀) 등뼈가치찌개(9.10.13.18.) 바게오징어조림(5.13.17.18.) 치키토마토그리탕 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 머우대새우볶음(9.13.) 깍두기(9.13.) 참깨김치(9.13.) 신한농메론 * 565.9/37.2/221.7/3.1	유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 양송이크림스프 (2.5.6.13.15.16.) 무우장아찌(18.) 양배추흑인샐러드(1.5.13.) 돈까스(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 아이스(1.2.5.6.13.) * 772.9/23.2/224.6/4.2
7/17 <span>Mon</span>	7/18 <span>Tue</span>	저탄소밥상 7/19 <span>Wed</span>	7/20 <span>Thu</span>	7/21 <span>Fri</span>
찰흙미밥 김치콩나물국 (2.5.9.13.16.17.18.) 한우불고기(16.) 고사리나물 배추김치(9.13.) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 죽두개떡볶(5.) * 565.8/29.5/80/4.9	귀리밥(오트밀) 사골사래기국(5.6.13.16.18.) 숙주채(13.16.) 해물볶음우동 (5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 한우햄버스터이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 포도(친환경) * 714.2/26.9/190.9/5.1	찰흙미밥 쌈국(2.5.6.13.16.) 등심라이프무침(13.18.) 곤지채볶음(4.5.6.13.18.) 쇠고구마커블렛 (1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 친한농메론 * 628.2/13.6/73/4.8	찰보리밥 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.13.14.15.16.18.) 아삭이고추무침(5.6.18.) 돼지갈비두루치기 (2.5.6.10.13.16.18.) 전갱이구이(13.) 참깨김치(9.13.) 로컬요거트&블루베리(2.5.13.) * 696.1/35.1/167.2/3.4	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 포이어묵국(1.5.6.13.18.) 떡볶이 (1.2.5.6.10.13.14.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 오징어/김말이튀김 (1.5.6.9.10.13.16.17.18.) 블루베리주스(11.13.) * 854.1/30.1/167.4/6.3
7/24 <span>Mon</span>	7/25 <span>Tue</span>	저탄소밥상 7/26 <span>Wed</span>	여름방학 알차게 보내기	
찰흙미밥 물나전(13.16.) 돈육매추리알장조림(1.5.10.13.) 베이컨가자채볶음(10.) 배추김치(9.13.) 오이소박이(9.) 미니햄도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.) * 546.7/25/63.4/2.7	찰보리밥 차돌두부된장국(5.6.13.18.) 등갈비배우찜(5.6.10.12.13.) 콩나물겨자냉채(5.13.16.) 아채계란말이(1.) 배추김치(9.13.) 친한농수박 * 668/34.8/106/3.7	짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 파이버서계탄국(1.13.) 포도나물 등심패비로우 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) (아이스)스트로베리 * 689.8/17.8/75.2/6.6		
8/21 <span>Mon</span>	8/22 <span>Tue</span>	저탄소밥상 8/23 <span>Wed</span>	8/24 <span>Thu</span>	8/25 <span>Fri</span>
우리밀밥(6.) 김치콩나물국 (2.5.9.13.16.17.18.) 어묵채볶음(1.5.6.) 두부두루치기 (5.6.13.14.16.18.) 오향양육&명이나물 (5.6.10.13.16.18.) 참깨김치(9.13.) 포도(친환경) * 601.4/35.1/116.6/3.6	찰흙미밥 등갈비된장국(5.6.13.18.) 닭후제/머스터드 (1.5.13.15.16.) 고구마줄기무침 달고나떡(1.5.6.13.16.) 참깨김치(9.13.) 파이애플 * 636.2/44.6/125/4.5	김치볶음밥(5.6.9.10.13.18.) 모듬아채무침(13.) 폴면아채무침(5.9.13.15.18.) 참깨김치(9.13.) 로컬요거트&블루베리 (2.5.13.) 고르곤졸라포피아피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.) * 548.9/21/282.7/2	차수수밥 우리밀가자채비국 (1.5.6.13.18.) 골뱅이곤약국수무침 (5.6.13.18.) 아채계란말이(1.) 해물스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스망고 * 602/27.5/340.6/7.3	홍찰흙미밥 꽃게된장국(5.6.8.13.18.) 가자채소스볶음 동육후꾸미볶음(5.6.10.) 알감자조림(2.5.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.) * 574/29.6/115.3/3.2
8/28 <span>Mon</span>	8/29 <span>Tue</span>	저탄소밥상 8/30 <span>Wed</span>	8/31 <span>Thu</span>	
가장밥 등뼈사래기국(5.6.10.18.) 닭가래찜(2.5.6.12.13.15.16.18.) 한우불고기볶음 아리새우볶음 비엔나소시지파랑정 (1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 로컬사과주스(100%)(5.13.) * 711.1/36.1/123.1/3	귀리밥(오트밀) 닭가래찜(15.) 한우불고기볶음(16.) 까쇼새우 (1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.) 애너티리양념구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 포도(친환경) * 645.5/31.5/106.2/7	쇠고기콩나물비빔밥(5.6.16.) 조랭이떡국 (1.5.6.10.13.14.15.16.18.) 무생채(9.13.) 포시래기무침(13.) 새우치즈구이(1.2.5.9.) 양파김치(5.6.13.14.16.18.) 레몬슬러시(13.) * 649.4/24.7/370.2/5.7	귀리밥(오트밀) 나기사파찜볶국 (6.9.10.12.13.17.18.) 영양탕(5.6.13.15.16.18.) 고구마줄기볶음 포시래기/치미까스(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(초코) (1.2.5.6.13.14.) * 688.8/34/171.8/3.7	

쌀(잡쌀, 현미농축)	배추김치 배추/고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	낙지 꾸꾸미	고등어, 꽃게,갈치	명태/ 코다리	콩 (두부류)
국내산	국내산/국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/새우	베트남	국내산	러시아	국내산

◇ 영양양정보 : 에너지/단백질/칼슘/철 ◇ 식품 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭복숭아 ⑮토마토 ⑯아황산염 ⑰호두, ⑱닭고기, ⑳쇠고기, ㉑오징어, ㉒조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉓ 잣