



## 호국보훈의 달, 환경의날

### [호국보훈의 달]

#### 1. 6월은 호국보훈의 달

- ▶ 보훈이란, 자신의 몸과 마음을 바친 분들의 숭고한 뜻을 기리고 그에 보답한다는 의미입니다.
- ▶ 현충일, 6.25전쟁일, 제2연평해전 등이 있는 6월을 호국보훈의 달로 지정하여 숭고한 희생을 기리고 나라 사랑을 실천하는 달입니다.
- ▶ 6월 2일 영양선생님이 지정한 날, 숭고한 희생을 다시 되새기는 하루를 보냅니다.

### [환경의 날]

#### 1. 환경의 날

- ▶ 1972년 6월 스웨덴 스톡홀름에서 열린 '유엔인간환경회의'에서 국제사회가 지구환경보전을 위해 공동 노력을 다짐하며 제정한 날로, 매년 6월 5일입니다.



#### 2. 우리가 실천할 수 있는 일은?

- ① 매주 수요일, 학교에서는 수요일은 다 먹는 날 '수다날'을 실시하고 있습니다.
  - ▶ 매주 수요일은 잔반을 남기지 않고, 환경을 위해 함께 노력해 봅시다.
- ② 우리 학교는, 주 1회 채식의날 (육고기없는날)을 실시하고 있습니다.
  - ▶ 환경을 위해 하루라도 육가공, 가공식품을 줄이고, 자연식품의 섭취를 늘려 내 몸, 지구의 건강까지 함께 지켜봅시다!
- ③ 가정에서는 어떻게 할 수 있을까요?
  - ▶ 음식은 먹을 수 있을 만큼만 요리합니다.
  - ▶ 남은 음식은 보관용기에 보관 합니다.
  - ▶ 장을 볼 때에는 냉장고 재료를 확인합니다.

### [돌아온 텀블러 DAY]

- ▶ 일반쓰레기를 줄이고 지구를 지켜나가요!

## 6월 26일 채식의날 텀블러 EVENT



텀블러만 있으면  
맛있는 한라봉 에이드를  
마실 수 있어요!  
〈1회 한정〉

일시 : 6월 26일 (목요일)  
대상 : 만성중학교 학생 및 교직원  
장소 : 식생활관 정수기 앞  
방법 : 식사 후 텀블러를 들고 오기  
텀블러는 입구가 큰 텀블러만 가능

[자료 출처 : 네이버]

#### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- 쌀: 국내산, 콩: 국내산, 두부콩: 국내산,
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용),
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우,
- 축산물가공품: 국내산 / 고등어,삼치,아귀,오징어,꽃게:국내산
- 쭈꾸미 : 국내산, 베트남산, 중국 / 낙지(가공품): 베트남산
- 명태/가공품: 러시아산 / 다랑어: 원양산
- 갈치: 국내산,세네갈산
- 수산물 가공품: 국내산, 외국산(오징어:중국,칠레,페루 등)
- 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁쉥(멍게), 전복, 방어 및 부세는 사용하지 않습니다.

# 6월 학교급식 식단 안내

<p>6/2</p> <p>친환경찰보리밥 황태채두부국(1.5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 건파래자반(13) 미나리무침 배추김치(9) 호국보훈의달초코칩(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.0/39.3/182.0/3.1</p>	<p>6/3 (대통령선거)</p> 	<p>6/4 (수다날)</p> <p>날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀실파국(1) 상추겉절이(5.6.13) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9) 짜먹는 요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.0/27.6/252.6/3.6</p>	<p>6/5</p> <p>친환경발아현미밥 감자수제비국(1.5.6) 안동찜닭(5.6.13.15) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 환경의날사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/33.6/131.0/2.2</p>	<p>6/6 (현충일)</p> 
<p>6/9</p> <p>친환경흑미밥 새우살호박국(5.6.9) 시금치나물 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 온두부(5) 백김치(9) 바나나우유파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.9/36.2/189.8/5.6</p>	<p>6/10</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 썩갠나물 베이컨숙주볶음 (5.6.10.13.18) 오리주물럭(5.6.13) 열무김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.2/31.4/322.9/4.3</p>	<p>6/11</p> <p>김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 종합어묵국(1.5.6) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 닭·떡강정 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.0/39.5/236.2/4.1</p>	<p>6/12 (채식DAY)</p> <p>클로렐라밥 순두부백탕(1.5.9.18) 순살아귀찜(5.6.13) 간장무채장아찌 수제오징어김치전 (1.5.6.9.17) 배추김치(9) 콘소메치즈볼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.7/45.3/299.6/7.2</p>	<p>6/13</p> <p>친환경차수수밥 돈육김치찌개(5.9.10) 오코노미야끼카츠 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 참나물유자청무침.(11.13) 새우로제파스타 1.2.5.6.9.12.13.15.16.18 깍두기(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 959.2/39.2/233.7/4.3</p>
<p>6/16</p> <p>친환경찰보리밥 닭고기미역국(5.6.15) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 수제크루키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/35.6/132.7/3.5</p>	<p>6/17 (채식DAY)</p> <p>친환경서리태파쇄밥(5) 참치김치찌개(5.9) 콩나물무침(5) 채식잡채(1.5.6.13) 갈치구이(5.6) 열무김치(9) 제로피크닉청포도주스 (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.4/29.7/233.2/4.0</p>	<p>6/18</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 애호박느타리버섯볶음(9) 치즈돈까스&amp;소스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.9/34.9/212.2/4.0</p>	<p>6/19</p> <p>친환경차수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 고추장어묵볶음(1.5.6.13) 돈육버섯불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.1/41.5/181.5/3.2</p>	<p>6/20</p> <p>친환경발아현미밥 두부미소된장국(5.6.9) 닭고기버터카레스트류 (2.5.6.12.13.15.16.18) 고추장멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 인도스몰난(2.5.6) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.6/41.2/242.8/3.8</p>
<p>6/23</p> <p>홍국쌀밥 두부버섯전골(5.6.16) 고등어무조림(5.6.7.13) 달걀찜(1.9) 굴소스새우숙주볶음 (5.6.9.13.18) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 750.4/45.8/218.4/4.8</p>	<p>6/24</p> <p>친환경찰보리밥 시원한물냉면(3.5.6.13.16) 연양식납작불고기&amp;파채 (5.6.9.10.16) 채소계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.3/39.8/173.0/5.7</p>	<p>6/25</p> <p>친환경발아현미밥 시금치된장국(5.6) 마늘보쌈(5.6.10) 비빔국수(5.6.13) 상추쌈 배추겉절이(9.13) 망고요구르트(지역가공)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.7/43.1/297.8/3.5</p>	<p>6/26 (텀블러 DAY)</p> <p>잔멸치우렁볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 맑은콩나물국(5.6) 열무된장무침(5.6) 참치김치볶음(5.6.9.13) 존득참나물전(5.6.10) 깍두기(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.6/24.3/384.5/3.6</p>	<p>6/27</p> <p>친환경차수수밥 갈릭파이(2.5.6) 어묵김치국(1.5.6.9) 부추무침(5.6.13) 간장오돈불고기(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.6/31.4/199.1/3.9</p>
<p>6/30 (1차고사)</p> <p>참치마요김주먹밥 (1.5.6.13.18) 잔치국수.(1.5.6) 꼬들단무지 로제옹심이떡볶이(2.5.6) 배추김치(9) 초코설투임(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,184.1/30.7/352.3/4.6</p>	<p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였으며 교차오염에 의한 알레르기는 표시하지 않았습니다.</p>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 -><https://school.jbedu.kr/manseongms>-> 영양교육 -> 영양소식

◇ 식단 및 원산지는 학교사정과 식재료수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 우리학교는 지속가능 한 식생활을 위해 주 1회 해산물까지 먹는 페스코 채식 식단을 운영하고 있습니다.