

7,8월 영양소식지



‘저탄소 환경급식’ 그게 뭐죠?

저탄소 환경급식은 건강과 환경 모두를 생각한 학교환경 교육급식입니다.

- ✓ 탄소배출이 많은 육류대신 ‘탄소배출이 적은 채소, 과일, 콩 등의 식재료’를 이용합니다.
- ✓ 친환경 식재료, 로컬푸드(지역산식재료) 등 인증받은 식재료 위주로 사용합니다.

저탄소 환경급식, 왜 하나요?

동물복지를 실천할 수 있습니다.

- 식용 가축 공장식 축사에서 학대당하는 동물을 보호할 수 있어요.
- 공장식 축사에서 쉽게 전염되는 가축 전염병을 줄여 동물 건강을 지킬 수 있어요.

지구의 건강을 지킬 수 있습니다.

- 온실가스 감소로 지구 온도를 낮출 수 있어요.
- 가축 사육용으로 사용되는 토지의 면적을 줄일 수 있어요.
- 가축 사료용 곡물 생산을 위해 베어야 하는 나무의 수를 줄일 수 있어요.

우리의 건강에 도움이 됩니다.

- 채식 위주 식습관으로 각종 질병을 예방할 수 있어요.
- 균형 잡힌 식사를 통해 건강한 신체를 가질 수 있어요.

저탄소 환경급식, 함께 실천해요



땀! 먹을 만큼만 받아요.



부족하면 다 먹고, 더 받아요.



음식을 가리지 않고 골고루 먹어요.



쓱쓱쓱, 남은 음식물을 줄여요.



올바른 식습관으로 배도 채우고, 환경도 살리고!



감사한 마음으로 먹어요.

건강한 지속가능 식생활 습관, 가정에서도 실천해요!



편식 안하고 골고루 먹기



저탄소 식재료 선택하기



합리적인 소비하기



쓰레기 분리수거

우리 친구들의 작은 실천으로 하나뿐인 나와 지구를 지킬 수 있다는 사실~! 알고 있었나요?

채소, 과일의 섭취를 늘리고, 적당한 육류를 섭취하면 우리의 건강도 지키고, 지구가 뜨거워지는 속도를 늦출 수 있습니다.

오늘부터 나와 지구를 위한 지속가능 식생활 실천 다 함께 시작해봐요!



남원한빛중학교장 (관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2024학년도 7,8월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

7/1 [1학기 2차고사]	7/2 [1학기 2차고사]	7/3 [수다날]	7/4	7/5 [저탄소 그린밥상]
친환경쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 달걀말이(1.5) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 배추김치(선택)(9) 인절미초코볼(2.5.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.5/25.8/144.2/3.0	친환경찰현미밥 소고기뭇국(5.6.16) 수제햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 미역줄기어묵볶음(1.5.6) 배추김치(선택)(9) 파인애플스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/35.0/110.4/3.0	소보로덮밥(1.5.6.10.13.18) 팽이유부장국(5.6.7.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 왕새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(선택)(9) 딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.1/43.0/285.8/3.5	친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9) 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.15.16) 갈치구이(5.6) 생깻잎김치(선택)(5.6.13) 깍두기(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.7/37.5/106.9/2.9	고추참치비빔밥 (1.5.6.12.13.16) 근대된장국(5.6.9) 카레우동볶음 (2.5.6.13.16.18) 야채잡채만두(5.6) 배추김치(선택)(9) 아이스요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.9/30.9/169.2/3.3
7/8 [생일밥상]	7/9	♥한빛Pick 7/10 [수다날]	7/11	7/12 [저탄소 그린밥상]
친환경쌀밥 황태미역국(5.6) 고추장불고기(5.6.10.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 친환경상추쌈(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 에콜레어(생일축하)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.1/39.8/145.4/2.7	친환경혼합잡곡밥(5) 오징어뭇국(5.6.13.17) 닭볶음탕(5.6.12.13.15.18) 고등어구이(5.6.7) 새송이들깨볶음(선택) 배추김치(선택)(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.2/43.8/114.8/3.0	날치알김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13) 삼색수제비(5.6) 꼬들단무지무침 대왕만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(선택)(9.13) 자몽허니볼랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.7/32.0/323.5/6.9	친환경흑미밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16) 스틱떡갈비조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 연두부달걀찜(1.2.5.9) 부추양파무침(선택)(5.6.13) 석박지(선택)(9) 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 867.1/34.7/220.3/6.9	친환경파쇄서리태밥(5) 종합어묵국(1.5.6) 고사리나물(선택)(5.6) 콩나물잡채(1.5.6.13.18) 대구장정(2.5.6.12.16) 깍두기(선택)(9) 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.2/26.0/215.4/3.5
7/15 [초복]	7/16	7/17 [세계테마밥상]	7/18	<개학> 8/16
찰보리밥(선택) 닭다리삼계탕(15) 열무비빔국수(5.6.9.13) 비엔나채소볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(선택)(9) 양파절임(선택)(5.6.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 757.8/42.0/122.2/3.4	친환경흑미밥 육개장(5.6.13.16) 숙주나물무침(선택) 언양식불고기 (2.5.6.10.13.15.16.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(선택)(9) 흑당버블티(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.1/34.5/386.2/4.0	살사볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 단호박스프(2.5.6.13.16) 불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) 타코샐러드 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(선택)(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 907.7/28.3/201.0/2.4	친환경찰현미밥 냉도토리묵국(5.6.9.13.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 어항가지튀김 (1.2.5.6.15.16.18) 청경채나물(선택) 깍두기(선택)(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/30.6/163.4/2.9	친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 오징어브로콜리숙회&초장 (5.6.13.17) 고구마줄기무침(선택)(9.13) 배추김치(선택)(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.2/39.1/147.5/3.1
8/19 [생일밥상]	8/20	8/21 [수다날]	8/22	8/23
친환경쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 카레감자채볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 삼색나물(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 오레오마카롱(생일)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.1/31.2/136.9/2.9	친환경찰현미밥 맑은콩나물국(5) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 도시락김 숙갓두부무침(선택)(5) 깍두기(선택)(9) 모닝빵잠봉뽕 (1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.7/28.2/186.3/2.9	미니밥(선택) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 크림스프(2.5.6.13.16) 생오이피클 볼카츠(1.2.5.6.10) 배추김치(선택)(9) 가지포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.6/25.8/141.0/3.4	친환경파쇄서리태밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 삼치간장구이(5.6.13.18) 오리훈제/무쌈/머스터드 (1.2.5.6.13.16.18) 삼색묵무침(선택) 배추김치(선택)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.7/40.1/218.9/4.4	친환경차조밥 순두부찌개(5.6.10) 고추장불고기(5.6.10.13) 건파래볶음(5.13) 갈치조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.9/38.8/234.8/3.0
8/26	8/27	8/28 [수다날]	8/29	8/30 [저탄소 그린밥상]
친환경찰보리밥 김치찌개(5.6.9.10) 파채한돈스테이크 (5.6.10.12.13.16) 고구마크로켓/케첩(1.5.6.12) 새우살애호박볶음(선택) (5.6.9.13.18) 깍두기(선택)(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.5/35.4/142.9/2.6	친환경기장밥 웅심이감자국(1.17) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 도토리묵무침(5.6.13) 미역줄기볶음(선택)(5) 배추김치(선택)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/33.8/238.0/3.3	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 얼큰콩나물국(5) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오이부추무침(9.13) 곤드레볶음(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 937.8/33.7/337.8/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6.9) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.16.18) 고등어양념구이(5.6.7.13) 배추김치(선택)(9) 파김치(선택)(9.13) 우리밀휘낭시에(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.5/38.2/123.0/2.8	친환경흑미밥 꽃게매운탕(5.6.8.13) 매콤짜장떡볶이 (1.5.6.13.16) 참치김치볶음&온두부 (5.9.13.16.18) 야삭이고추무침(선택)(5.6.13) 깍두기(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/26.4/227.4/4.4

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 안내

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

식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산 / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
*갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태: 러시아산 / *다랑어:원양산