

## 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



1. 땀 먹은 만큼만 받아요.



2. 부족하면 다 먹고, 더 받아요.



3. 음식을 가리지 않고 골고루 먹어요.



4. 쓱쓱쓱, 남은 음식물을 줄여요.



5. 올바른 식습관으로 배도 채우고, 환경도 살리고!



6. 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 2차교사]	7/2 [1학기 2차교사]	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) 수제함박스테이크 (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) 생깃잎김치(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) 에플레어(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) 자몽허니블랙티(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) 섬박지(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) 연양식불고기 (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) 불고기퀘사디아 (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) 어항가시튀김 (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) 모닝빵잡봉벼리 (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) 건설우아육국(5.6.9) 삼치간장구이(5.6.13.18) 오리훈제/무쌈/머스터드 (1.2.5.6.13.16.18) 삼색무무침(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 옹심이감자국(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) 아삭이고추무침(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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

## ❖ 식재료 원산지 안내

\*쌀(잡곡포함):국내산 / \*배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / \*콩(두부류):국내산 / \*쇠고기:국내산 한우 / \*돼지, 닭, 오리고기:국내산  
\*축산물(가공품):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