



가정통신문

5월 영 양 소 식

남원용성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73번지
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

<낭비 없는 식생활 실천하기>




음식을 남기면
지구가 아파요!

□ 음식물 쓰레기 알아보기

음식물 쓰레기는 식재료의 유통·조리과정 및 먹고 남긴 음식물에서 배출됩니다. 우리나라 전체 쓰레기 발생량의 28%를 차지하여, 음식물 쓰레기만 줄여도 연간 1,600억원 처리비용의 절감 효과가 발생한다고 합니다. 나의 작은 실천이 경제를 살립니다.

□ 음식물 쓰레기로 혼동하지 마세요~

	일반 쓰레기	음식물 쓰레기
	<ul style="list-style-type: none"> * 채소의 뿌리 * 파인애플 껍질 * 육류 뼈다귀, 생선뼈, 닭뼈 * 한약재 찌꺼기 * 달걀 껍질 등 	<ul style="list-style-type: none"> * 우리가 남긴 음식물 * 전처리 된 음식 * 유통기한이 지나 폐기한 음식 등

□ 수요일은 다 먹는 날!

수요일 마다 잔반을 남기지 않기로 정한 날입니다. 푸짐한 상차림이 우리의 미덕이기도 하지만 음식물을 남기지 않게 급식 교육을 통하여 음식물 쓰레기를 줄이도록 지도하고 있습니다.

□ 환경을 살리는 빈그릇 운동!

빈 그릇 운동이란 ‘음식을 남기지 않는다.’는 실천 운동입니다. 환경을 보존하고, 적정 섭취로 건강을 유지하자는 비움·나눔의 운동입니다. 빈그릇 운동을 통해 스스로 먹을 만큼만 덜어서 먹도록 지도하고 있습니다.

음식물쓰레기

줄이기 꼭 실천해요!



□ 수다날 다짐 선서!!

하나. 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘. 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋. 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산
- * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산
- * 쇠고기: 국내산한우
- * 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- * 참조기, 미꾸라지: 국산
- * 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- * 갈치: 세네갈산
- * 수산물 가공품: 수입산
- * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



5월 학교급식 식단 안내



		5/1 Wed 수다날	5/2 Thu 생일밥상	5/3 Fri
 날마다 식생활 즐거워요			현미밥 닭미역국 5.6.13.15. 매운돼지갈비 5.6.10. 숙주나물 떡잡채 5.6.10.13. 김치 9.13. 다 돼지 먹하니 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.5/31.7/122.4/3.8	흑미밥 감자새알만두국 1.5.6.10.13. 두부김치전 1.5.6.9.13. 별이된통살오징어 1.5.6.13.17. 김치 9.13. 깨끗김치 5.6.9.13. 쿠기엔초코슈 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.8/28.5/258.6/6
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri
 대체공휴일	보리밥 참치김치찌개 5.9.13. 열무된장무침 5.6. 어묵잡채 1.5.6.8.13. 간소새우 1.5.6.9.12.13. 김치 9.13. 요거트푸딩 1.2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.8/28.8/467.2/4.8	팜뽕국 6.9.10.13.17.18. 짜장면 2.5.6.10.13.16. 새우부추만두찜 1.5.6.9. 목이버섯볶음 5.6.10.13.18. 김치 9.13. 파인애플(조각) 5.13. 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.6/27.2/174.8/5.8	김주먹밥 5.6.13.16. 잔치국수 1.5.6.13. 무생채 닭살튀김 5.6.15. 김치 9.13. 토마토 12. 라즈베리크라운 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.1/39.9/260.8/7.5	 현장체험학습
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed 수다날	5/16 Thu	5/17 Fri
보리밥 콩비지찌개 5.9.10.13. 순대 6.10.13. 4색 떡볶이 1.5.6.13. 김말이튀김 1.5.6. 김치 9.13. 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 798.1/37/155.1/6.6	흑미밥 목은지감자탕 9.10.13. 장미꽃만두 1.5.6.10. 숙주미나리무침 간장양념통닭 2.5.6.12.13.15. 김치 9.13. 망고 * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.2/41.4/144.7/4.5	단호박카레라이스 2.5.6.10.13. 맑은된장국 5.6.13. 팜뽕소통포 1.5.6.10.13. 오이곤약무침 5.6.9.13. 시리얼/친환경요구르트 2.5.6.13. 김치 9.13. 우리밀 초코케익 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.5/24/239.6/4.7	수수밥 복어콩나물국 1.5.13. 돌나물무침 5.6.13. 고추잡채 5.6.8.10.13. 탕수육 2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 가리비꽃빵 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.4/29.4/149.7/6.1	현미밥 닭개장 13.15. 돼지고기굴소스볶음 5.6.10.13.18. 상추쌈 5.6. 김치 9.13. 고구마전 5.6. 호로록 감귤 청포도 주스 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.2/37.1/123.4/5.2
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
현미밥 유부주머니만두국 1.5.6.10.13. 어묵메추리알장조림 1.5.6.13. 매밀나물 3.5.6. 두부김치볶음 5.9.10.13. 김치 9.13. 꿀떡 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.2/33.8/271.4/8.1	보리밥 순대국 5.6.9.10.13. 계란찜 1. 아귀고구마강정 1.2.5.6.12.13. 썩갠나물 김치 9.13. 별별포테이토 명란크로켓 1.2.5.6.10.12.13.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.3/31.8/123.6/7	참치달걀볶음밥 1.5.6.13. 근대된장국 5.6.13. 오징어오이무침 5.6.13.17. 참나물무침 김치 9.13. 방울토마토 12. 팜콘치킨샐러드 1.2.5.6.11.12.13.15.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 765.7/44.4/169.3/5.5	기장밥 우리밀우리쌀삼색수제비국 1.5.6.13. 굴소스가지볶음 5.6.13.18. 어묵고추장볶음 1.5.6.13. 김치 9.13. 참외 꼬지없는 소떡을 1.2.5.6.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.9/24.4/146.4/4.2	귀리밥 콩나물국 5.13. 비빔국수 5.6.9.13. 시금치나물 단호박닭강정 1.2.5.6.12.13.15. 김치 9.13. 아이스크림 1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.5/19.4/216/4.6
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
수수밥 새우순두부찌개 1.5.9.13.17.18. 돼지등뼈김치찌개 9.10.13. 우동야채볶음 5.6.10.13. 취나물무침 5.6. 김치 9.13. 전통한과 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.6/32.9/266.9/5.4	기장밥 매콤소고기무국 5.13.16. 잡채 5.6.8.10.13. 돼지연근볶음 5.6.10.13. 근대무침 5.6. 김치 9.13. 남남남 스위트맘 과일푸딩 1.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.6/35.2/152.8/7.7	콩나물밥 5.6.13. 김치수제비국 5.6.9.13. 열무된장무침 5.6. 낙지오징어두루치기 5.6.8.13.17. 수랴간고기말이 1.5.6.10.13. 시리얼/친환경요구르트 2.5.6.13. 김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 803/42.2/266.5/5.1	흑미밥 아욱국 5.6.13. 안동닭찜 5.6.8.13.15.18. 콩나물무침 5. 김치 9.13. 소시이버섯케첩볶음 2.5.6.10.12.13. 열대과일 1.2.5.6.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 798.9/41.3/175.6/8.1	보리밥 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16. 오이피클 13. 돈가스 1.2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 단호박스프 1.2.5.6.13.16. 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.7/30.5/943/4.1

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식계시판