



(제2025-76호)

“원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인”

# 5월 영양소식지

전주온빛중학교

담당 : 영양교사

## 음식물쓰레기의 문제점

### 경제적 문제



연간 음식물쓰레기  
처리 비용 8,000억 원 소요

### 환경적 문제



연간 885만 톤의  
온실가스 배출

## 음식물쓰레기 구분하기

### 음식물쓰레기

음식을 먹고 남은 찌꺼기 중  
동물의 사료로 쓰일 수 있는 것



### 일반쓰레기

단단하고 분쇄하기 어려운 쓰레기로  
동물의 사료로 쓰일 수 없는 것



## 분리배출 실천하기

### 소갈비탕



음식물쓰레기



남은 고기

일반쓰레기



소 뼈

### 꽃게탕



음식물쓰레기



남은 채소

일반쓰레기



꽃게 껍데기

### 달걀



음식물쓰레기



껍질 벗긴 달걀

일반쓰레기



달걀 껍데기

### 과일



음식물쓰레기



과육, 껍질

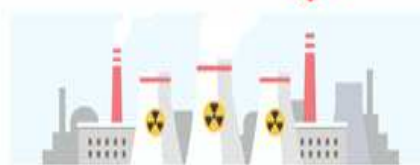
일반쓰레기



과일 씨  
(핵과류의 씨)

## 실천효과

연간 1인당 음식물쓰레기 10% 줄이면



이산화탄소 감소량  
**181톤**



경제적 효과  
**400만 원**



나무 심은 효과  
**19,865 그루**

## 음식물쓰레기 줄이는 방법

### 요리할 때



계획성 있는 구매하기

### 식사할 때



투명 용기에 담아  
보관 방법 준수하기

### 구입할 때



먹을 만큼만 요리하기

### 식사할 때



남기지 않고 골고루 먹기

[출처] 환경부, 2024 탄소중립 생활실천 안내서, 유엔환경계획(UNEP) 음식물쓰레기 지표 보고서

# 5월 학교급식 식단안내



## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩  
⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계  
⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두  
⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어  
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)  
⑳잣 등의 알레르기  
유발식품을 표시하였습니다.



## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산한우
- \* 낙지,주꾸미: 베트남산 \* 명태:러시아산
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 \* 갈치:세네갈산 \* 다랑어:수입산
- \* 양고기, 염소고기, 뱀장어, 넙치, 조피볼락,
- 전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단
- \* 급식게시판
- \* 축산물, 수산물 가공품은 홈페이지 별도표시

5/2



친환경혼합잡곡밥(5)  
해물짬뽕국  
(5.6.9.10.13.17.18)  
청경채나물무침  
묵은지닭찜(5.6.9.13.15)  
토마토달걀볶음(1.12)  
통새우꼬치  
(1.2.5.6.9.12.13)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
768.8/40.1/158.8/3.2

5/5



5/6



5/7



수다날

5/8



5/9



어린이날



대체휴일

볼락김치죽(5.6.9)  
쉬림프베이컨투움바파스타  
(2.5.6.9.10.13)  
파리고추메추리알조림  
(1.5.6)  
백김치(9)  
콩닥심강치즈버거  
(1.2.5.6.10.12.15.16)  
오이피클  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
743.8/27.5/121.0/3.5

친환경혼합잡곡밥(5)  
돈육순두부찌개(1.5.6.10)  
시금치나물  
매콤제육볶음  
(5.6.9.10.13.18)  
삼치데리야끼구이(5.6.13)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
722.2/39.5/65.4/2.3

친환경혼합잡곡밥(5)  
맑은콩나물국(5.6)  
계란부추찜(1.2.9)  
간장닭갈비  
(5.6.9.13.15.18)  
애너타리버섯볶음  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
730.5/35.8/70.3/2.1

5/12



5/13



5/14



수다날

5/15



5/16



김밥볶음밥  
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)  
청국장찌개(5.6.9.16)  
돌나물사과무침(5.6)  
햄감자채볶음  
(1.2.5.6.10.15.16)  
두툼떡갈비  
/S(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
785.4/32.7/129.9/4.0

친환경혼합잡곡밥(5)  
빼앗은감자탕(5.6.9.10.16)  
★**둘레포함**★  
참나물무침(5.6)  
돈육김치볶음  
(5.6.9.10.13.18)  
들기름두부구이(5)  
★**둘레포함**★  
깍두기(9)  
쿠앤크찰떡꼬치(2.5)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
745.1/33.6/146.9/2.9

친환경혼합잡곡밥(5)  
실곤약야채무침(5.6.13)  
참치김치찌개(5.6.9)  
수원왕갈비장각치킨  
(2.5.6.12.15.16)  
시즈닝갈감자구이(2)  
배추김치(9)  
샤인머스켓음료(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
788.6/30.3/128.0/2.5

데리야끼장어덮밥  
(1.5.6.13)  
미소된장국(5.6.7.13.18)  
오이도라지무침(5.6.13)  
고기완자계란전  
(1.5.6.10.12.16)  
배추김치(9)  
스승의날케이크(1.2.5.6)  
락교&생강초절임  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
771.1/29.7/111.0/3.5

친환경혼합잡곡밥(5)  
물만두국(1.5.6.10.16)  
견과류멸치볶음(4.9)  
닭갈비(5.6.13.15)  
해물볶음우동  
(5.6.9.12.13.17.18)  
배추김치(9)  
참외  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
736.9/26.8/88.8/3.4

5/19



5/20



5/21



수다날

5/22



5/23



짜장덮밥(2.5.6.10.13.16)  
오징어무국(17)  
고추잡채&꽃빵  
(5.6.9.10.12.13.17.18)  
탕수육&후르츠  
S(1.5.6.10.11.13)  
배추김치(9)  
얼려먹는엔요(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
755.6/38.7/135.7/9.6

친환경혼합잡곡밥(5)  
얼큰버섯수제비국(5.6)  
오이고추쌈장무침(5.6)  
간장불고기  
(5.6.9.10.13.18)  
싸먹는오리슬라이스(5.6)  
배추김치(9)  
키짱유산균음료(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
738.5/33.7/45.8/1.9

친환경혼합잡곡밥(5)  
쫄면야채무침(5.6.13)  
팽이버섯두부된장국(5.6)  
상추&쌈장(5.6)  
돈육캠핑구이  
(2.5.6.10.15.16)  
배추김치(9)  
더스트볼도넛(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
819.9/35.6/78.7/2.4

친환경혼합잡곡밥(5)  
소고기미역국(5.6.16)  
콩나물무침(5)  
사과소스미트볼  
(1.2.5.6.10.15.16)  
안동식찜닭(5.6.13.15)  
크루키(크루아상+쿠  
키)(1.2.5.6)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
796.6/31.6/87.0/2.6

친환경혼합잡곡밥(5)  
부대김치찌개  
(1.2.5.6.9.10.15.16)  
사과치커리유자청무침  
(1.2.5.6.13)  
사각어묵볶음(1.5.6)  
등심돈가스  
&S(1.5.6.10.12.13.18)  
배추김치(9)  
웃담요구르트(2)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
811.8/21.8/106.7/1.9

5/26



5/27



5/28



수다날

5/29



5/30



오므라이스&하이스  
S(1.2.5.6.12.13.16.18)  
어묵무국(1.5.6.7.13.18)  
두부양념조림(5.6)  
오이부추무침(5.6.13)  
닭고구마볶음(5.6.15)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
780.1/32.5/151.5/3.7

친환경혼합잡곡밥(5)  
돈육김치찌개(5.6.9.10)  
고등어무조림(5.6.7.13)  
도토리묵상추무침(5.6)  
돈육콩나물볶음  
(5.6.10.13.18)  
닭꼬치(15)  
배추김치(9)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
738.5/42.4/96.9/6.9

간부치밥(1.5.6.15.16.18)  
실파계란국(1)  
새송이파리카볶음  
블럭통치즈까스  
&S(1.2.5.6.10.12)  
배추김치(9)  
과일주스(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
747.4/43.1/107.8/2.1

친환경혼합잡곡밥(5)  
해물꽃게탕(5.6.8.9.17)  
연탄오리돈불고기(5)  
비엔나소시지야채볶음  
(2.5.6.10.15.16)  
배추김치(9)  
수리취떡  
깻잎&무쌈  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
791.7/30.0/86.9/2.8

친환경혼합잡곡밥(5)  
유부우동장국  
(1.2.5.6.7.9.13.18)  
숙주미나리무침  
떡볶이(1.5.6.13)  
수제함박스테이크/S  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
배추김치(9)  
식혜  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
758.6/21.4/116.1/2.3