



“배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복한 서신교육”  
5월 영양소식지 및 식단 안내

발송일 : 2024.04.30.  
담당 : 예체능교육부

54950 전주시 완산구 안터2길40(서신동) ☎ 교무실 253-6617 ☎ 식생활관 249-3872



“버리는 습관을 버려야 할 때입니다.”

## 나와 지구를 살리는 가장 확실한 방법 음식물쓰레기 줄이기

### 음식물쓰레기란?



식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 **농·축·수산물 쓰레기**와 **먹고 남은 음식 찌꺼기** 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다.

### 음식물쓰레기를 왜 줄여야 할까요?

#### 환경 오염



에너지 낭비 및 온실가스 배출  
수거·처리 시 악취 발생, 고농도 폐수로 수질오염

#### 경제적 손실



생산되는 식량의 약 30%는 손실 또는 낭비됨  
음식물쓰레기 처리비용 연간 6,000억원 이상

### 음식물쓰레기를 줄여볼까요?



음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 가져요.  
우리가 먹는 음식을 만들기 위해서는 많은 자원과 노력이 들어가기 때문에 소중하게 여겨서 버려지는 음식물을 최소화하기로 해요.



**먹을만큼 요청하고 남기지 않아요.**  
본인의 적정 식사량에 맞추어 음식을 주문하거나 배달시켜서 음식물쓰레기를 남기지 않아요.



**요리할 때 재료를 최대한 활용해요.**  
피망, 고추 꼭지 등 먹지 않은 부분을 도려낼 때 최소한 부위만 도려내고, 채소의 껍질도 최대한 얇게 깎아서 최대한 많은 부분을 요리에 활용해요.

### 일반쓰레기로 버려야 하는 것들!

음식물 쓰레기는 사료와 비료의 원료로 사용할 수 있는 생선 쓰레기, 채소 찌꺼기, 과일 껍질 등이 해당됩니다. 아래는 일반 쓰레기로 반드시 일반 종량제 봉투에 담아 배출합니다.

껍데기				
	갑각류·패류의 단단한 껍데기	달걀 껍데기	견과류 껍데기	양파, 마늘, 옥수수 겉질
딱딱한 뼈, 씨				
	돼지, 닭 등 육류 뼈	생선 뼈	복숭아, 살구 등 과실류의 씨	채소 뿌리(줄기), 옥수수대

# 5월 식단 안내

## [학교급식 원산지 안내]

쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제 1등급이상
누룽지 (국내산)				
김치류	식육가공품	수산물		
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 미역줄기, 바지락살-국산/진미채-페루산 북어채, 코다리살-러시아산/새우살-베트남산		
영양표시	학교홈페이지( <a href="https://school.jbedu.kr/seoshin21">https://school.jbedu.kr/seoshin21</a> ) 급식게시판에 게시			

## [식품 알레르기 표시]

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!



출처: 충남교육지원청

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p>하루(1) 8번 30초 손 씻기!</p>		5/1(근로자의날)	5/2(1차고사)	5/3(1차고사)
재량휴업일			치밥 (숯불바베큐치킨) (5.6.12.13.15.18.) 감자국(5.6) 몬테크리스토 (수제햄치즈토스트) (1.2.5.6.10.13.) 미니흰우유(2.) 배추김치(자율)(9.) 927.0/38.3/424.0/3.6	친환경차수수밥 직접끓인돼지국밥 (9.10.) 부추무침(13) 깍두기 배추겉절이(9.13.) 바나나 460.4/27.5/147.7/2.6
5/6	5/7♥생일축하의날♥	5/8(잔반없는날)	5/9	5/10
대체공휴일	친환경발아현미밥 조갯살미역국(5.6.18) 매운사태떡찜(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.13.16) 배추김치(9.) 생일축하!하트파이 (1.2.5.6) 열무된장무침(자율)(5.6) 755.0/32.0/177.8/4.7	나시고랭(1.9.13.17.18) (인도네시아볶음밥) 팽이장국(5.6.) 간장닭봉구이(5.6.13.15) 오이지무침(13) 배추김치(9) 선택!아이스찰떡(2.5.6) (크림/쿠앤크/딸기) 815.8/37.9/327.6/3.7	친환경차조밥 뼈감자탕(5.6.10) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 가자미살탕수(5.6.12.13) 깍두기(9) 청포도 마늘종고추장무침(자율) (5.6.13.) 761.1/37.2/148.0/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기우국(5.6.16) 묵은지돈육찜 (5.6.9.10.13) 달걀말이(1.12) 멸치볶음(13) 김 꿀치즈토마토(2.12) 알타리김치(자율) 671.6/39.9/196.9/3.9
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17(분식day)
친환경기장밥 호박익힌장국(5.6) 수제치킨커튼렛&소스 (1.2.5.6.13.15) 콩치김치조림(5.6.9.13) 미역줄기볶음(5.6) 오렌지 깍두기(자율)(9) 846.7/45.4/337.1/6.4	곤드레밥/양념장(5.6.13) 손수제비(5.6) 숯불바베큐보쌈 (5.6.10.12.13) 부추무침(13) 배추김치(9) 스승의날축하케익 (1.2.5.6) 692.5/40.9/189.1/3.8	부처님오신날	친환경현미밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.13.18) 스테이크소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.16) 치즈버터시즈닝웨이즈감자 깍두기(9) 수제요거트&그레놀라 (2.5.6.13) 미니리무침(자율) 791.8/27.6/235.1/5.0	미니김가루밥 꼬치어묵국(1.5.6) 떡볶이&찐계란(1.5.6.13) 몽실탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 단무지 배추김치(자율)(9) 731.0/26.7/162.6/8.2
5/20	5/21	5/22(잔반없는날)	5/23	5/24(그린급식)
친환경흑미밥 콩나물국(5.9) 파프리카훈제오리(1.5.6.13) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 참외 참나물겉절이(자율) 652.2/35.0/156.9/4.9	친환경발아현미밥 북어달걀국(1.5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 코다리강정(5.6.13.18) 배추김치(9) 골드키위 가자미물(자율) 821.8/69.8/289.2/5.2	토마토미트스파게티 (1.5.6.12.13.16) 옥수수치즈피자 (2.5.6.13) 양상추샐러드(2.12.13) (발사믹드레싱) 수제오이피클(13) 871.9/29.8/169.1/7.4	친환경차수수밥 닭곰탕(15) 소시지볶음(2.5.6.10.12.) 온두부(5) 김치볶음(9.13) 뽕오쇼콜라(1.2.5.6) 아삭이고추무침(자율) (5.6.13) 721.8/38.8/192.9/3.7	참치야채비빔밥(5.18) &양념초고추장(5.6.13) 유부된장국(5.6) 모닝빵샌드위치 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 감귤주스(13) 642.8/19.7/184.5/2.8
5/27	5/28	5/29(잔반없는날)	5/30	5/31
친환경차조밥 된장찌개(5.6) 오븐돼지고기구이(10) 저염쌈장(5.6.13) 콩나물파채무침(5.6.13) 배추김치(9) 밀크셰이크(1.2) 오이/오이고추(자율) 923.2/40.6/307.7/3.5	친환경혼합잡곡밥(5) 새알만둣국(1.5.6.10) 닭갈비(5.6.13.15) 수제오징어링튀김 (1.2.5.6.17) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) 시금치무침(자율) 717.5/37.0/130.2/2.5	쇠고기카레라이스 (2.5.6.12.13.16) 미니냉메밀국수 (3.5.6.13) 치즈돈까스&데미그라스소스 (1.2.5.6.10.12.13) 양배추샐러드(1.5.6.13) (참깨드레싱) 배추김치(9) 728.7/25.3/178.3/2.9	친환경기장밥 참치김치찌개(5.9.18) 수제떡갈비구이 (5.6.10.13.16.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 오이양파무침(5.6.13) 파인애플 571.2/35.6/145.6/4.0	소불고기덮밥(당면) (5.6.13.16) 배추된장국(5.6) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13) 골뱅이야채무침 (5.6.13.17) 깍두기(9) 요구르트(2) 884.5/40.7/247.6/5.3