



## 2025학년도 5월 영양소식지 및 식단 안내



“ 버리는 습관을 버려야 할 때입니다. ”

# 나와 지구를 살리는 가장 확실한 방법 음식물쓰레기 줄이기

### 음식물쓰레기란?



식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·축·수산물 쓰레기와 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 껍지 등 먹지 않은 부분을 도려낼 때 최소한 부위만 도려내고, 채소의 겉질도 최대한 얇게 꺾어서 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(해물)의 단단한 껍데기	달걀 껍데기	견과류 껍데기	양파, 마늘, 옥수수 껍질	
딱딱한 뼈, 씨				
돼지 닭 등 육류 뼈	생선뼈	복숭아살구 등 고농도의 씨	채소뿌리줄기, 옥수수대	

출처: 서울영양교사회 2023, 서울시 「서울밥상실천 길라잡이」, 2023, 서울시교육청학교보건진흥원 2019, 충남교육청 2021, 경상남도 교육청 2017

2025년 4월 25일

전 주 서 신 중 학 교 장(직인 생략)

# 5월 식단 안내

## [학교급식 원산지 안내]

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

## [식품 알레르기 표시]

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!



출처: 충남교육지원청

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
5/5	5/6(대체공휴일)	5/7(잔반없는날)	5/8	5/9
<p><b>어린이날</b> <b>부처님오신날</b></p> <p>하루 (1) 8번 30초 손 씻기!</p>		<p>치밥(숯불바베큐치킨+밥) (5.6.12.13.15.18) 시금치된장국(5.6) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 피크닉제로(사과/청포도) (2.13) 콘샐러드(자율)(1.5.13)</p>	<p>친환경차조밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.) 카레순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) 미역줄기볶음(자율)(5.6)</p>	<p>친환경현미밥 꼬치떡어묵국(1.5.6) 파프리카훈제오리 &amp; 머스터드(1.5.6.13) 김치볶음(9.13) 부추무침(13) 파인애플</p>
5/12(생일축하해♥)	5/13	5/14(잔반없는날)	5/15(고치돈)	5/16
<p>친환경흰쌀밥(중) 소고기미역국(5.6.16) 소시지볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 어묵잡채(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 쇼콜라크루키(1.2.5.6) :크루와상+쿠키 마늘종고추장무침(자율)(5.6.13)</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 북어달걀국(1.5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13) 깍두기(9) 청포도 우렁조림(자율)(5.6.13)</p>	<p>나시고랭볶음밥 :인도네시아식볶음밥(1.9.13.17.18) 베트남미나쌀국수(5.6.13.15.16.18) 춘권/칠리소스(1.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 아이스망고</p>	<p>친환경기장밥 햄순두부찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16) 고구마치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13) 양상추샐러드(갈릭드레싱)(1.5.13) 깍두기(9) 오렌지 아삭이고추무침(자율)(5.6.13)</p>	<p>친환경발아현미밥 소고기무국(5.6.16) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 치즈달걀말이(1.2.12) 멸치볶음(13) 레몬스무디(13) 오이지무침(자율)(13)</p>
753.4/24.5/147.6/4.2	887.1/38.1/179.8/3.1	788.0/30.2/343.6/4.2	766.7/28.8/190.6/3.0	733.3/40.3/204.2/3.7
5/19	5/20	5/21(잔반없는날)	5/22	5/23
<p>친환경현미밥 김치콩나물국(5.9) 자장불고기(5.6.10.12.13.16.18) 만두탕수(1.5.6.10.12.13.16.18) 꼬들단무지무침 구슬아이스크림(1.2.5) 깍두기(자율)(9)</p>	<p>콩나물밥/양념장(5.6.13) 된장찌개(5.6) 숯불바베큐보쌈(5.6.10.12.13) 부추무침(13) 배추김치(9) 개피떡(바람떡)</p>	<p>미니밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 새우크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.) 마늘빵(2.5.6) 갯피클</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 계란실파국(1.5.6.13) 오리고추장불고기(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 수제요거트&amp;오레오즈(2.5.6.13) 양배추쌈/쌈장(자율)(5.6.13)</p>	<p>후리가케밥(5) 역부된장국(5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 수제뿌링클치킨(1.2.6.15.18) 깍두기(9) 대추방울토마토(12)</p>
732.1/36.9/207.8/4.0	697.3/43.7/166.0/4.5	832.5/29.2/258.2/3.5	726.5/40.1/325.8/5.4	967.8/40.8/212.5/4.6
5/26	5/27	5/28(잔반없는날)	5/29	5/30(내일은 단오)
<p>친환경차조밥 조랭이떡국(5.6.16) 고추장삼겹살구이(5.6.10.13) 파채무침(13) 배추김치(9) 콜드키위</p>	<p>친환경현미밥 얼갈이된장국(5.6) 감자간장닭찜(5.6.13.15.18) 도라지오이무침(5.6.13) 동그랑땡구이(계란)(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 감굴한라봉주스(13)</p>	<p>[국 없는날] 한우소불고기덮밥(5.6.13.16) 군만두(1.5.6.10.16.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 달콤고소미숫가루라떼(2.5.13)</p>	<p>친환경기장밥 닭곰탕(15) 떡갈비(5.6.10.15.16.18) 진미채도라지볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 딸기맛요거트음료(2) 오이/오이고추/쌈장(자율)</p>	<p>가츠동(돈까스덮밥)(1.2.5.6.10) 김치어묵우동(1.5.6.9) 양배추샐러드(참깨드레싱)(1.5.6.13) 깍두기(9) 단오 맞이 수리취꿀떡 사과(자율)</p>
826.5/37.7/100.0/3.2	733.7/37.7/196.8/3.4	1,107.1/41.5/240.1/13.2	861.9/40.4/102.5/3.6	1,056.9/26.3/174.7/3.4

작년 만족도 조사를 통해 학생들의 의견이 반영된 메뉴입니다.☺

- 3월 제공: 스파게티, 쌀국수, 부대찌개, 감자탕, 치즈돈까스, 로제떡볶이, 치킨, 딸기, 주스
- 4월 제공: 치즈닭갈비, 우동, 마라탕, 김치말이냉국수, 돼지국밥, 콘소메치킨, 떡볶이, 초코칩쿠키, 갈비, 돈까스, 소떡소떡, 주스
- 5월 제공: 치밥, 김치우동, 크림스파게티, 삼겹살구이, 고구마치즈돈까스, 로제떡볶이, 뿌링클, 군만두, 구슬아이스크림, 쇼콜라크루키(크루와상+쿠키), 시원한 후식(레몬스무디, 주스, 아이스망고)
- 6월 제공 예정: 카레, 김치볶음밥, 냉모밀, 와플, 슈프림양념치킨, 타코야끼 등