



★ 저탄소 그린밥상

■ 음식의 탄소 발자국

음식의 전 과정 즉, 농산물 생산, 수송 및 조리 과정에서 발생하는 온실가스량을 음식의 탄소 발자국이라고 합니다. 녹색식생활을 실천하기 위해서는 탄소발생량이 적은 식단을 구성하는 것이 좋습니다.



출처 : 스마트그린푸드

■ 함께 실천하는 녹색 식생활



출처 : 서울특별시교육청, 한국환경공단

■ '저탄소 그린밥상' 목적 및 방침

- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강 식생활의 생활화 교육
- 환경 영양·식생활 이해 교육을 통해 거부감 없는 저탄소 그린밥상 운영
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 학교 저탄소 그린밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는 교육 급식 실천
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸드 식단 구성

[출처 : 식품알레르기교육 참고자료(교육부) 식품의약품안전처]

★ 올바른 손 씻기

■ 올바른 손 씻기의 질병 예방 효과



출처 : 질병관리청

■ 올바른 손 씻기 6단계

- 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기!



출처 : 질병관리청

■ 올바른 손 씻기가 필요한 순간

- 화장실 이용 후
- 음식을 준비할 때(생고기, 가금류 등 접촉 후)
- 음식을 먹기 전·후
- 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- 마스크를 사용하기 전·후
- 반려동물 접촉, 먹이를 준 후

7월 학교급식 식단 안내 【조식】

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
구미밥 순두부찌개(5.9.10.18) 카레삼차구이(2.5.6.12.13.16) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 비파다식포도(2)	발아현미밥 아묵우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 새우튀김타르타르(1.5.6.9.13) 비엔나 채소볶음(2.5.6.10.12.15.16) 멸치볶음(매콤)(5.13) 배추김치(9)	흑미밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 싸먹는햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 참나물무침(5) 깍두기(9) 망고바	작은밥(귀리) 닭죽(15) 돈육버섯간장불고기(1.5.6.10.13.18) 매콤감자조림(5.6.13) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9)	보리밥 팽이버섯돈장국(5.6) 고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15) 새송이메추리알조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 시리얼아몬드푸레이크(2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 784.6/37.3/82.5/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 803.5/31.1/283.2/1.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 779.6/25.7/102.7/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 769.0/35.5/64.5/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/33.2/265.5/3.7
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
보리밥 순두부계란국(1.5.6) 닭봉다리까구이(5.6.13.15) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 맛김 배추김치(9) 복숭아즙(2)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참치김치찌개(5.6.9) 돈육숙주볶음(1.5.6.10.13.18) 팝콘치킨(콘사조닝)(1.5.6.15) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	수수밥 육개장(1.5.13.16) 매운닭강정(5.6.13.15) 유자칩쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 콩조림(5.6.13) 깍두기(9) 슈퍼블루키안크림(1.2.5.6)	귀리밥 김치어묵국(1.5.6.9) 깐소새우조림(떡)(1.2.5.6.9.12.13) 야채계란찜(1) 배추김치(9) 시리얼(첵스)(2.5.6)	흑미밥 맑은 복어국(1.5.6) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 프렌치토스트(1.2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/30.4/76.5/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 765.1/37.3/107.6/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 805.2/37.1/79.2/6.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 798.9/27.2/320.8/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 751.0/32.7/99.2/1.9
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
발아현미밥 김치콩나물국(5.9) 갈치감자조림(5.6.13) 스위트콘치즈구이(1.2.5.13) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 과채주스(퍼플)(13)	구리밥 동태매운탕(5.13) 묵은지제육볶음(5.6.9.10.13) 김말이강정(떡)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 시리얼(첵스)(2.5.6)	보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오오통살새우까스(치폴레)(1.5.6.9.13) 감자채피망볶음(5) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 사랑해사과씨주스(13)	흑미밥 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 오리훈제/무쌈(1.2.5.6) 에그마요빵(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 꿀토마토(12)	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 달걀부추국(1) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 요거트볼(2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 810.7/27.3/214.1/2.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 779.2/33.4/287.2/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 768.3/21.9/78.1/2.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 806.0/31.6/131.8/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 806.9/36.9/118.8/4.6
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>☐ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣.</p> <p>☐ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</p> <p>♣ 영양 및 원산지정보 안내 전주술내고등학교 홈페이지 ⇒ 열린마당 ⇒ 이달의식단 ⇒ 급식게시판</p> </div> </div>				

🌸 7월 학교급식 식단 안내 【중식】 🌸

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
보리밥 곰탕(1.6.13.16) 매콤오징어볶음(5.6.13.17) 도토리묵무침(5.6.13) 깻잎순볶음(5.6) 깍두기(9) 카위	흑미밥 쇠고기바싹샤브샤브(5.6.7.13.16.18) 타우함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 수제마늘스타(1.2.5.6.13)	작은밥구이 고기국수(5.6.10.16) 납작비빔만두(1.5.6.13) 두부조림(5.6) 비름나물무침(5.6) 알갈이갈절이(6.9.13) 마시는제주꿀주스(13)	수수밥 육개장(1.5.13.16) 닭강정(1.5.6.12.13.15) 잡채(1.5.6.10.13) 카프레제샐러드(2.12.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2)	구리밥 들깨수제비국(5.6.9) 묵은지제육볶음(5.6.9.10.13) 오차즈후라이(2.5.6.10.13) 참나물무침(5.6) 총각김치(9) 한나미네메들씨주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 742.2/32.8/107.9/2.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 764.5/23.1/101.5/2.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 745.2/28.4/99.7/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/35.1/132.8/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 810.6/32.3/284.0/2.9
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
옛날도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은미역국(5.6) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위퓨레(13)	발아현미밥 두부된장국(5.6) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 베이컨감자채전(1.5.6.10.13) 고구마줄기김치(6.13) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6)	대파달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 김치콩나물국(5.9) 파채간풍기(5.6.12.13.15.18) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 짜장소스(5.6.10.13.16) 양상추샐러드(한라봉드레싱)(12.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(사과)(2)	흑미밥 나가사키떡만둣국(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 시금치나물무침(5.6) 깍두기(9) 스위트플럼주스	귀리밥 순두부찌개(5.9.10.18) 하트고마돈가스 & 양배추샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철 759.7/26.7/169.0/3.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 755.2/35.1/79.6/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 742.0/33.9/193.9/3.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 804.2/34.6/94.7/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 773.2/21.3/149.6/2.5
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
귀리밥 삼계탕(장각)(15) 아삭오이고추된장무침(5.6.13) 두부전(1.5.6) 참치김치볶음(5.6.9.13) 배추겉절이(6.9.13) 수박	수수밥 순두부찌개(5.9.10.18) 크림치즈니언치킨(1.2.5.6.15) 고등어무조림(5.6.7.13) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 화이트슈(1.2.5.6)	참치마요주먹밥(1.5.6.13.16.18) 냉우동(1.3.5.6.7.18) 채소튀김(5.6.13) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 열무된장무침(5.6) 깍두기(9) 멜론	비빔밥(약고추장)/달걀후라이(1.5.6.13.16) 들깨시래기된장국(5.6.13) 두툼떡갈비&파채(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 새송이버섯구이(5) 무생채(13) 열무김치(9) 파워캡(레드피치)/튜브아이스크림(1.2.5)	
* 에너지/단백질/칼슘/철 792.2/37.7/128.6/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 742.3/35.1/78.3/2.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 798.3/24.3/181.4/3.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 765.1/28.9/248.0/4.3	

■ 알레르기 정보

① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 팥, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣.

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 영양 및 원산지정보 안내

전주솔내고등학교 홈페이지

⇒ 열린마당 ⇒ 이달의식단 ⇒ 급식게시판

🌸 7월 학교급식 식단 안내 【석식】 🌸

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
발아현미밥 단호박죽(13) 수제등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 쫄면채소무침(1.5.6.13) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 채소담은키위사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.0/24.3/58.7/1.9	귀리밥 근대돈장국(5.6) 짜꾸미제육볶음(5.6.10.13) 애호박전(8개)양주막안짜전(1.2.5.6.10.15.16) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 수박 스무디 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.1/34.6/93.9/3.5	보리밥 쇠고기무국(16) 눈꽃치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 갈치구이(5.6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.0/31.6/127.1/2.4	흑미밥 물냉면(1.3.5.6.13.16) 돼지고기육전(1.5.6.10) 새송이버섯양념구이(5.6.13.18) 양배추파채무침(5.6.13) 총각김치(9) 복숭아즙(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.6/27.0/62.4/2.4	수수밥 찜빵국(5.6.9.10.17.18) 유자칩쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 시금치고추장무침(5.6) 배추김치(9) 사랑해사과씨주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.1/30.0/88.8/4.8
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
발아현미밥 국수장국(1.5.6.9) 청양풍불고기(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.13) 상추부추무침(5.6.13) 깍두기(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/35.7/87.4/2.9	귀리밥 전주식콩나물국(1.5.9.17) 오리불고기(5.6.13.18) 쫄면이만두(1.5.6.10.16.18)) 청경채무침(6.9.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.3/28.3/107.5/3.4	흑미밥 삼색감자옹심이국(17) 목은지제육볶음(5.6.9.10.13) 통달걀장조림(1.5.6.13) 오이부추무침(5.6.9.13) 배추김치(9) 패스츄리쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/29.1/102.2/2.8	보리밥 우렁된장찌개(5.6) 편육/상추쌈(5.6.9.10.13) 비빔막국수(3.5.6.13) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 767.7/29.4/192.5/3.0	수수밥 육개장(1.5.13.16) 한 입떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 야채달걀말이(1.5.13) 매콤감자조림(5.6.13) 배추김치(9) 한모금감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.4/31.6/94.8/4.6
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
수수밥 맑은미역국(5.6) 버섯소불고기(5.6.13.16.18) 베이컨감자채전(1.5.6.10.13) 양배추찜/우렁쌈장(5.6) 배추김치(9) 포켓팝콘(치즈맛)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.4/33.7/184.2/5.0	보리밥 애호박고추장찌개(5.6.10.13) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 웃담요구르트(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.0/32.4/204.0/3.4	귀리밥 쇠고기무국(16) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15) 한입연근떡갈비샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 허니버터아몬드(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.9/31.2/135.9/3.7	발아현미밥 굴림만두국(1.5.6.10.16.18) 피쉬앤칩스(1.5.6.13) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 청경채무침(6.9.13) 배추김치(9) 짜먹는요거바(딸기)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/29.2/120.2/3.1	

■ 알레르기 정보

① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣.

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 영양 및 원산지정보 안내

전주술내고등학교 홈페이지

⇒ 열린 마당 ⇒ 이달의식단 ⇒ 급식게시판