



## 음식물 쓰레기 줄이기

### 1. 채소 껍질을 줄입니다.

무,감자,오이,당근 등의 껍질은 칼로 깎는 것보다 전용 필러를 이용해 얇게 깎으면 음식물 쓰레기 부피를 3분의1정도 줄일 수 있습니다.

### 2. 찻잎, 커피 찌꺼기는 재활용합니다.

차를 끓이고 난 찌꺼기는 음식물 냄새를 없애는 데 효과가 있어 생선을 구울 때 가스레인지 그릴의 배기구 옆에 두면 생선 냄새가 감쪽같이 사라집니다. 커피 찌꺼기는 스테인리스 스틸 그릇을 닦을 때 사용하면 얼룩 없이 그릇을 닦을 수 있습니다.

### 3. 물기를 빼서 버립니다.

음식물 쓰레기는 망사로 된 봉투, 구멍이 뚫린 비닐에 넣어 물기를 충분히 빼고, 말린 다음에 버리도록 합니다.

### 4. 재료를 최대한 활용합니다.

피망, 고추, 쪽지 등 먹지 않는 부분을 도려낼 때는 최소한의 부위만 도려내고, 많은 부분을 요리에 활용하도록 합니다.

### 5. 남은 요리 재료는 또 다른 조리에 이용합니다.

무, 양파 등을 다듬고 남은 부분은 버리지 말고 육수를 낼 때 사용하면 음식물 쓰레기를 줄일 수 있습니다.

## 헛갈리기 쉬운 음식물 쓰레기 분류기준 알아보기

- 양파,대파,마늘 등 채소의 마른 껍질과 뿌리에는 영양성분이 거의 없고 동물의 소화능력을 낮추기 때문에 일반 쓰레기로 분류합니다.
- 고추장,된장 등의 염분이 많은 장류는 일반 쓰레기로 분류합니다.
- 게껍데기, 조개껍데기,굴껍데기 등의 갑각류와 조개류의 껍데기는 딱딱하기 때문에 동물이 소화할 수 없으므로 일반 쓰레기로 분류합니다.
- 복숭아,자두 등의 핵과류 씨앗은 동물의 먹이로 사용할 수 없으므로 일반 쓰레기로 분류합니다.
- 돼지비계와 내장은 포화지방산이 많아 동물의 먹이로 적합하지 않으므로 일반 쓰레기로 분류합니다.

Tip. 동물이 먹을 수 있는가?를 생각하면  
음식물 쓰레기 분류기준을 쉽게 알 수 있습니다.

## 유통기한 지난 식품 재활용하기

- 우유 : 상한 우유는 광택제로 활용할 수 있습니다. 우유로 구두나 가구를 닦으면 찌든 때 제거는 물론 윤을 낼 수 있습니다.
- 식빵 : 소비기한을 넘긴 식빵을 포일로 싼 후 젓가락으로 여러 군데 구멍을 뚫어 냉장고 안에 두면 탈취 효과가 있습니다.
- 감자 : 오래된 감자는 화장실 청소나 설거지를 할 때 활용할 수 있습니다. 각종 주방용품이나 조리기구들 감자 껍질로 닦으면 물때가 제거됩니다.
- 밀가루 : 오래된 밀가루는 과일을 세척할 때 유용합니다. 과일에 밀가루를 골고루 뿌린 후 물로 씻으면 밀가루가 껍질에 붙어있던 유해성분을 흡수합니다.

## 재활용하기

재활용 쓰레기는 재질별로 확실하게 분리하여 버리는 것이 가장 중요합니다. 재활용이 가능한 물품에는 재활용 표시의 삼각형 안에 종류별로 1~7까지의 숫자나 재질 이름이 적혀 있어 표시를 확인하여 분류한 후 같은 표시끼리 모아 버립니다.

라면봉지, 세제봉지, 과자봉지, 식료품을 담은 봉지도 잘 살펴보면 재활용 마크를 확인할 수 있으므로 버리기 전에 재활용 마크를 확인하고 분류하는 습관을 들입니다.

구분	표시도안
패트	
플라스틱	
비닐류	
캔류	
종이팩	
종이 (의무 대상 제외 품목)	※ 지정신청 후 도안사용가능
유리	

※ 자료출처 : 식약처가 '일반 쓰레기vs음식물 쓰레기 헛갈려요! 분류기준 Best5' 환경부 블로그 '종이는 무조건 재활용? 종이류 배출법 바로 알기!', 지식백과 '분리배출표시제도', '분리배출 표시가 쉽게 바뀔다.', 산업통상자원부 '매매한 것들의 지침서 유통기한 지난 제품 버려야 할까, 한국환경공단 '분리배출표시제도'

## 무농약쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



# 4월 학교급식 식단 안내



음식물을 남기지 맙시다.



4/1 **Thu**

울무밥  
콩나물김치국 ⑤⑨⑬  
포크커틀릿 ①②⑤⑥⑩⑫  
갈치조림 ⑤⑥  
깍두기 ⑨⑬  
오렌지  
페이스트리스트프 ①②⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
810.4	45.6	175.5	3.3

4/2 **Fri** 금다날

카레밥 ⑤⑮  
맑은미역국 ⑤⑥  
간소새우 ⑤⑥⑨⑫⑬  
김말이구이 ⑤⑥  
겉절이 ⑨⑬  
아삭한 배

에너지	단백질	칼슘	철분
807.7	30.0	252.1	11.8

4/5 **Mon**

검정쌀밥  
순두부찌개국 ⑤⑥⑨⑬⑭⑮  
닭봉조림 ⑤⑥⑬  
오징어채조림 ⑤⑥  
감자볶음 ⑤⑩  
배추김치 ⑨⑬  
요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
701.8	41.3	243.8	4.1

4/6 **Tue**

차수수밥  
어묵국 ⑤⑥⑨⑬  
떡갈비채소무침 ⑤⑥⑩  
생갯잎무침 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬  
파이&요구르트 ①②⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
794.7	30.6	177.0	3.6

4/7 **Wed**

울무밥  
달래된장국 ⑤⑥⑬  
등뼈김치찜 ⑤⑥⑨⑩⑬  
계란말이 ①⑤  
콩나물들깨무침 ⑤  
배추김치 ⑨⑬  
골드파인애플

에너지	단백질	칼슘	철분
739.8	43.7	215.3	4.7

4/8 **Thu**

기장밥  
사골만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭  
메추리알조림 ①⑤⑥  
두부양념구이 ⑤  
도라지초무침 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬  
방울토마토 ⑫

에너지	단백질	칼슘	철분
728.6	32.0	251.3	4.8

4/9 **Fri** 금다날

볶음밥&짜장스 ①⑤⑥⑩⑮  
시래기국 ⑤⑥  
귀바로우 ⑤⑥⑩⑮  
오이지무침 ⑬  
배추김치 ⑨⑬  
딸기라떼 ②⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
759.9	27.2	182.5	9.8

4/12 **Mon**

보리밥  
두부된장국 ⑤⑥⑬  
돼지고기편육 ⑤⑥⑨⑩⑬  
채소/쌈장 ⑤⑥  
무말랭이무침 ⑤⑥⑬  
골드파인애플  
찹쌀도넛 ⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
753.3	43.7	268.0	8.1

4/13 **Tue**

차수수밥  
닭곰탕 ①⑮  
고등어무조림 ⑤⑥⑦  
청경채무침 ⑨⑬  
백김치 ⑨⑬  
피자토스트 ①②⑥⑩⑫⑬  
젤리 ⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
808.7	44.1	262.1	4.5

4/14 **Wed**

울무밥  
청국장찌개 ⑤⑨⑬  
오리훈제&쌈무 ①⑤⑬  
조기구이 ⑤⑥  
채소감자전 ①⑤⑥  
오이무침 ⑤⑥⑬  
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
722.7	31.4	148.8	4.4

4/15 **Thu**

검정쌀밥  
모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬  
병어조림 ⑤⑥  
두부계란전 ①⑤⑥⑫  
열무새우젓지짐 ⑨  
깍두기 ⑨⑬  
무항생요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
726.5	28.7	293.3	3.2

4/16 **Fri** 금다날

자장밥 ⑤⑥⑩  
매운콩나물국 ⑤  
닭강정 ⑤⑥⑬⑭⑮  
단무지 ⑬  
파김치 ⑨⑬  
오렌지

에너지	단백질	칼슘	철분
720.0	31.3	108.2	3.4

4/19 **Mon**

기장밥  
생선찌개 ⑤⑥⑧⑨⑬⑭  
닭볶음 ⑤⑥⑨⑬⑮  
밥에 싸먹는 햄 ⑩  
오이무침 ⑤⑥⑬  
배추김치 ⑨⑬  
망고젤리 ⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
732.4	45.2	119.7	3.7

4/20 **Tue**

울무밥  
쇠고기미역국 ⑬⑭  
계란찜 ①⑤⑨⑬  
오징어초무침 ⑤⑥⑬⑭  
무장아찌무침 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬  
또띠아피자 ②⑥⑭

에너지	단백질	칼슘	철분
721.2	38.1	384.4	4.0

4/21 **Wed**

검정쌀밥  
돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬  
메추리알조림 ①⑤⑥  
감자볶음 ⑤⑩  
콩치양념구이 ⑤⑥  
깍두기 ⑨⑬  
짜먹는요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
702.8	36.5	158.5	4.2

4/22 **Thu**

기장밥  
김치수제비국 ⑤⑥⑨⑬  
소시지볶음 ②⑩⑫  
참나물무침 ⑤⑥  
김부각 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬  
참외

에너지	단백질	칼슘	철분
713.6	24.2	162.2	3.5

4/23 **Fri** 금다날

작은밥/김가루  
쫄면무침 ①⑤⑥⑬  
꼬지어묵국 ⑤⑥⑭  
닭강정 ⑤⑥⑬⑭⑮  
단무지 ⑬  
백김치 ⑨⑬  
저당요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
784.8	42.9	347.2	10.3

4/26 **Mon**

차수수밥  
버섯된장국 ⑤⑥  
돼지불고기 ⑤⑥⑩  
햄&버섯전 ①⑤⑥⑩  
청경채무침 ⑨⑬  
배추김치 ⑨⑬  
오렌지

에너지	단백질	칼슘	철분
716.7	46.8	147.6	4.1

4/27 **Tue**

검정쌀밥  
명태코다리국 ⑤⑥⑨  
닭찜 ⑤⑥⑨⑬⑮⑮  
숙주삼색나물  
배추김치 ⑨⑬  
바람떡 ⑤⑬  
아삭한 배

에너지	단백질	칼슘	철분
779.5	44.2	132.7	4.0

4/28 **Wed**

울무밥  
맑은미역국 ⑤⑥  
차킨너겟 ①⑤⑥⑩⑫  
파스타샐러드 ②⑤⑥⑫⑬  
오이지무침 ⑬  
배추김치 ⑨⑬  
호박죽

에너지	단백질	칼슘	철분
793.3	29.3	303.4	2.8

4/29 **Thu**

강황쌀밥  
복어채콩나물국 ⑤  
샐키킨너겟 ①⑤⑥⑮  
고등어무조림 ⑤⑥⑦  
떡볶이&군만두 ①⑤⑥⑩  
배추김치 ⑨⑬  
플럼주스 ⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
805.1	38.6	158.2	3.8

4/30 **Fri** 금다날

햄&마요네즈 ①⑤⑥⑨⑩  
건새우아욱국 ⑤⑥⑨⑬  
조기나물찜 ⑤⑥⑬  
백김치 ⑨⑬  
짜먹는요구르트 ②  
사과롤케익 ①②⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
744.8	36.1	253.3	4.2

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

## 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판