

 <b>전주용흥중학교</b> <a href="http://www.yongheung.ms.kr">http://www.yongheung.ms.kr</a> 2025- 교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)	<b>4월 영양소식지</b> <a href="http://www.yongheung.ms.kr">http://www.yongheung.ms.kr</a>	전주시 완산구 장승배기로 12 (삼천동1가 306-36번지) <b>063) 237-2732~3</b> 예체능보건부
---	--	--

## 지속가능한 저탄소환경급식을 실천해요



### 전주용흥중 '저탄소 실천학교' 운영

- 주 1회 저탄소 지구식단 운영  
(4월-월2회, 5월-주1회 반영)
- 페스코 채식 적용: 계란, 유제품, 어류 섭취
- 기후변화에 대한 인식 제고와 저탄소 건강  
식생활의 생활화 교육
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한  
학교 저탄소 지구식단 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식  
영양기준량을 준수하며 탄소 배출량이 상대적으  
로 낮은 식재료로 식단을 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리  
방법(나물, 조림, 찜 등)의 컬러푸드 및 로컬푸  
드 식단 구성
- 지구의날, 환경의날과 연계한 식생활교육 실천
- 학생의 올바른 식습관 함양을 키울 수 있는  
교육급식 실천



### 지구의 날

매년 4월 22일은 지구의 환경을 보호하자는 취지로 제정한 세계기념일. 지구의 날은 유엔이 정한 '세계 환경의 날'과 취지는 같으나, 환경운동가를 비롯해 시민, 각 지역단체, 각급 학교 학생 등이 자발적으로 참여하는 민간 주도 행사입니다.

### 들어가기 전 잠깐 퀴즈!



전 세계 온실가스  
배출량의 30%는  
음식물쓰레기때문이다?!

## 음식물쓰레기와 온실가스

### 정답은 바로 '○'입니다. 왜 그럴까요?

단순히 음식물만 생각해서는 안됩니다. 식품이 생산되고 소비되는 전 과정을 확인해 봐야 합니다. 우리는 식품을 생산하기 위해서 농기계와 비료를 사용합니다. 이때 이산화탄소와 이산화질소 등의 온실가스가 배출됩니다. 또한 가축을 키우는 과정에서 소와 같은 반추동물들은 트림이나 방구를 통해서 온실가스를 배출합니다. 또 가축분뇨를 처리하는 과정에서도 온실가스가 배출됩니다. 그리고 식량을 운송하고 다시 우리가 먹을 수 있는 식품으로 가공하는 과정, 식품을 소비하는 과정, 소비된 식품이 쓰레기로 배출되는 과정 등 전 과정에서 온실가스가 배출됩니다.

(자료출처: 국가환경교육센터)



### 잘 버리면 자원, 그냥 버리면 쓰레기!

#### <전체 음식물의 1/7이 쓰레기로 배출>

환경부가 발표한 '전국 폐기물 발생 및 처리 현황' 통계에 따르면 전국에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 평균 1만 5903톤, 연간 527만톤의 쓰레기가 버려지고 있습니다. **쓰레기 배출을 바르게 한다면 공정을 거쳐 사료화 및 퇴비화, 바이오가스화를 통해 에너지 재활용을 할 수 있습니다. 음식물쓰레기는 자원이 될 수 있습니다.**



### 음식물쓰레기 분리배출 알기

#### <채소 및 과일류>

각종 채소의 뿌리, 옥수수껍질, 고추씨, 마늘대 등은 섬유질이 많고 쉽게 분쇄되지 않아 일반쓰레기로 분류됩니다. 딱딱한 과일의 씨와 파인애플껍질, 코코넛은 일반쓰레기입니다. 통호박, 통배추, 통무 등 큰 채소를 버릴시에는 잘게 부수어 음식물쓰레기로 배출합니다. 발효 분해가 쉬운 멜론, 수박, 바나나 등의 껍질은 음식물쓰레기입니다. 부피가 큰 통과일, 수박, 망고껍질은 잘게 부수어 배출합니다.

#### <어패류 및 기타>

생선의 머리, 지느러미, 꼬리는 음식물쓰레기입니다. 날카로운 생선의 뼈는 동물의 사료로 쓰일수 없어 일반쓰레기로 배출합니다. 알류의 껍질은 석회질이 포함되어 있어 일반쓰레기로 분류합니다.

## < 4월 급식 식단 안내 >

### ◇ 급식식재료 원산지 표시 안내 ◇

- \* 쌀, 참쌀, 현미: 국내산 \* 콩: 국내산, 두부: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우 \* 고등어, 오징어, 참조기, 아귀/가공품: 국내산  
 \* 꽃게, 갈치, 낙지, 주꾸미/가공품: 외국산 \* 명태: 러시아산, \* 다랑어: 원양산 \* 수산물가공품: 오징어채(페루산)  
 \* 미꾸라지, 전복, 방어, 부세: 국내산 \* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁창이 사용 안함!



#### ◇ 알레르기 정보

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

1(화) 저탄소지구식단	2(수) 생일밥상	3(목)	4(금)
친환경쌀밥 아귀매운탕(5) 비건탕수육&소스 (1.5.6.10.11.12) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 감자채카레볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 초코쌀빵(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 833.0/26.7/176.0/11.2	친환경찰보리밥 한우미역국(5.6.16) 고추장돼지갈비찜 (5.6.10.13) 김치부추잡채(5.6.9.13) 취나물무침(5.6) 깍두기(9) 생일엔우유크림떡 (2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 730.9/29.8/253.3/5.4	친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.13) 낙지볶음&소면 (5.6.13.18) 계란고기완자 (1.2.5.6.10.12.15.16) 콩나물무침(5) 총각김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 773.7/38.7/356.0/5.3	친환경잡곡밥(5) 숙시래기된장국(5.6) 닭봉떡조림(5.6.13.15) 미나리무침(5.6.13) 두부팽이버섯두루치기 (5.6.13.18) 배추김치(9) 지구야사랑해주스(12) *에너지/단백질/칼슘/철 704.0/34.2/265.1/5.0
8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
친환경흑미밥 달걀만두국 (1.5.6.10.16.18) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 로제달걀비 (2.5.6.12.13.15) 도토리묵야채무침 (5.6.13) 배추김치(9) 우리쌀와플(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 868.5/42.9/265.0/3.5	친환경기장밥 아욱된장국(5.6) 한우불고기 (5.6.13.16) 청경채나물 쫄면야채무침 (5.6.13) 배추김치(9) 비타바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 823.7/35.6/401.1/4.5	친환경강황쌀밥 조랭이떡국(1) 고등어무조림(5.6.7) 순살후라이드치킨 (5.6.15) 가지무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 879.3/41.4/168.0/4.1	친환경귀리밥 모듬햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17) 수제야채튀김(1.5.6) 상추샐러드(5.6.13) 깍두기(9) 트로피칼코코푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 777.0/34.1/223.1/3.4
15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
친환경수수밥 쇠고기무국(5.6.16) 돼지바삭불고기 (5.6.10.13) 양배추쌈(5.6.13) 두부양념조림 (5.6.13) 배추겉절이(13) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 673.2/35.8/268.1/4.3	베이컨야채볶음밥 (5.6.10.13.18) 고기완자탕 (1.2.5.6.10.16) 닭다리바베큐조림 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 그린샐러드/발사믹드레싱(5.6.12.13.16.18) 유산균음료(11) *에너지/단백질/칼슘/철 737.8/35.0/137.5/3.4	친환경잡곡밥(5) 등뼈감자탕(5.6.10) 갈치무조림(5.6) 고구마진미채볶음 (5.6.13.17) 애호박양념무침 배추김치(9) 수제비타래과 (5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 759.3/40.9/204.5/3.1	친환경찰현미밥 우렁된장국(5.6.9) 오향장육&무쌈 (5.6.10.13) 부추계란찜(1.2) 도라지오이초무침 (5.6.13) 보쌈김치(9) 꿀떡+요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 752.2/41.9/372.0/4.1
22(화) 저탄소지구식단	23(수)	24(목)	25(금)
코코넛카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) 시래기된장국(5.6) 어묵채국물떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 새우튀김(1.5.6.9) 간장무채장아찌 배추김치(9) 플레인요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 770.4/20.7/262.0/3.1	김가루주먹밥 (1.5.6.9.16) 옥수수스프(2.5.6.16) 경양식돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.16) 부추사과무침(5.6.13) 배추김치(9) 갈릭크로와상(1.2.5.6) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 734.1/18.0/85.1/3.4	친환경찰보리밥 황태맑은국(5.6.9) 오리불고기(5.6.13) 순살가자미구이(5.6) 과일샐러드(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 우리쌀아몬드쿠키 (1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 890.8/40.8/217.2/4.3	콩나물밥&양념장(5.6) 크래미달걀국(1.5.6.9) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13) 미나리무생채(13) 도시락김 연근부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 762.7/35.3/217.0/4.5
29(화)	30(수)	◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.	
친환경찰현미밥 한우육개장(13.16) 삼치구이(5.6) 비엔나야채볶음 (5.6.10.12.13.15.16) 방울토마토보코치니샐러드(1.2.5.6.12.13) 배추겉절이(9.13) 허니아몬드썸(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 805.3/37.0/367.4/4.0	친환경쌀밥(소) 잔치국수(1.5.6.9) 너비아니구이 (2.5.6.10.12.15.16.18) 케이준치킨샐러드 (1.5.6.13.15.16) 꼬들이단무지무침 배추김치(9) 거꾸로먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 763.5/33.4/264.7/3.9		