전주용흥중학교
http://www.yongheung.ms.kr
2022 – 41호

5월 영양소식지

전주시 완산구 장승배기로 12
(삼천동1가 306-36번지)
063) 237-2732~3

교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)
http://www.yongheung.ms.kr
예체능보건부

기후변화에 대비하는 우리들의 노력

생각만 해도 낯이 뜨거워지는 단어 바로 음식물 쓰레기입니다. 버릴 것은 커녕 입에 들어갈 것도 모자라는 사람들을 떠올리면 부끄럽기 짝이 없는 말입니다. 버려지는 음식물! 그 안에 경제와 환경이 있습니다.

음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지 하고 있습니다.

음식물 쓰레기 발생 현황

국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg

음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 **8천 억원**

음식물 쓰레기로 인한 문제점

환경 훼손
- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리 시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염

경제적 낭비
- 식량자원가치/연간 약18조원
- 처리비용 6천억원 이상

사회적 문제
- 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점

자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.

돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다.
음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.

환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

음식물 쓰레기로 버리면 안되는 것들

- ✓ 조개, 게, 등 **어패류의 단단한 껍데기**
- ✓ 돼지, 닭 등 **육류 뼈다귀**
- ✓ 양파, 마늘 **껍질이나 고추 씨**
- ✓ 땅콩, 호두 등 **견과류 껍데기**
- ✓ 복숭아, 살구 등 **핵과류의 씨**
- ✓ 계란 등 **알 껍데기**

음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

1. 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
2. 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
3. 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[출처: 환경부, 대한영양사협회]

5월 학교급식 식단 안내

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	**3**	**4**		
미니밥 감자조림(5.6.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 닭장각영양삼계죽(13.15.) 미니불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 자두맛음료 양파장아찌(5.6.13.18.)	혼합잡곡밥(5.) 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 햄야채볶음(2.5.6.10.12.13.) 민물새우시래기지짐 (5.6.9.13.18.) 꿔바로우 (1.4.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)/요구르트2	나물비빔밥+달걀후라이 (5.13.) 시래기된장국(5.6.13.) 새우튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 약고추장(5.10.13.16.) 아이스크림(1.2.5.)		
에너지 단백질 칼슘 철분 928 46 91 3.6	에너지 단백질 칼슘 철분 750 31 166 7.3	에너지 단백질 칼슘 철분 750 23 309 5.4		
9	**10**	**11**	**12**	**13**
〈 생일 밥상 〉 유기농쌀밥 한우미역국(13.16.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) 과일샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.)	강황쌀밥 참치두부김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 해물우동볶음 (5.6.9.13.17.18.) 수제등심돈까스/감자튀김(1.2.5.6.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 조각사과/ 브로콜리초무침 (5.6.13.17.)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 리코타치즈샐러드 (2.5.6.13.) 청포도크로플(1.2.5.6.13.)	율무밥 설렁탕(1.5.6.13.16.) 시금치나물(13.) 마늘쫑어묵볶음 (1.5.6.13.16.18.) 온두부김치볶음 (5.9.10.13.) 석박지(9.13.) 방울토마토(12.)	보리밥 꽃게된장국 (5.6.8.9.13.17.18.) 쑥갓두부무침(5.6.) 로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 고등어양념구이 (2.5.6.7.13.18.) 파김치(13.)
에너지 단백질 칼슘 철분 751.5 41.7 157.6 5.3	에너지 단백질 칼슘 철분 854.1 42 61.8 2.8	에너지 단백질 칼슘 철분 685.6 23.4 395.3 3.1	에너지 단백질 칼슘 철분 740.3 47.1 210.6 3.7	에너지 단백질 칼슘 철분 775.5 40.7 122.9 4.2
16	**17**	**18**	**19**	**20**
차수수밥 뼈없는감자탕 (5.6.10.13.18.) 달걀장조림 (1.5.6.10.13.18.) 가지나물(5.6.18.) 후라이드치킨 (2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 미니도넛(1.2.5.6.13.)	검정쌀밥 육개장(1.5.6.13.) 쥐어채조림(5.6.13.18.) 열무된장무침(5.6.13.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 가자미순살구이 (2.5.6.13.) 배추김치(9.13.)	목살필라프 (1.2.5.6.10.13.18.) 콩나물국(5.9.13.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 건파래볶음(5.) 닭꼬치구이 (5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.)	보리밥 동태탕(5.6.13.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 쫄면(5.6.13.) 모듬쌈채소+쌈장 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자몽쥬스(5.13.)	쌀밥 모듬햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 오리훈제 시금치나물(13.) 깍두기(9.13.) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 무쌈(5.6.13.18.)
에너지 단백질 칼슘 철분 669 33 102 3.0	에너지 단백질 칼슘 철분 741 30 131 3.5	에너지 단백질 칼슘 철분 747 27 120 10.1	에너지 단백질 칼슘 철분 797 54 172 4.5	에너지 단백질 칼슘 철분 778 38 225 5.3
23	**24**	**25**	**26**	**27**
보리밥 쇠고기두부국(5.13.16.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 야채스틱(쌈장)(5.6.) 미역줄기볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 바나나	쌀밥 감자고추장찌개(5.6.) 숙주나물(18.) 등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) 연어양념구이(2.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 슈크림핫도그볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	카레라이스(2.5.6.10.13.) 김치무채국(5.9.13.) 누들떡볶이 (1.5.6.13.16.18.) 김말이(1.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 오이무침(13.)	찰옥수수밥 해물순두부찌개 (5.9.13.17.18.) 멸치마늘쫑볶음 (5.6.13.18.) 달걀말이(1.5.) 순살양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플(12.13.)	발아현미밥 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16.) 삼치구이(2.5.6.13.16.) 석박지(9.13.) 사과요구르트(2.13.) 방울카프레제샐러드 (2.5.6.12.13.)
에너지 단백질 칼슘 철분 764 40 192 3.8	에너지 단백질 칼슘 철분 749 43 224 3.7	에너지 단백질 칼슘 철분 790 25 164 8.5	에너지 단백질 칼슘 철분 761 35 174 3.8	에너지 단백질 칼슘 철분 740 32 230 4.7
30	**31**			
기장밥 꼬치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 삼겹살캠핑구이 (2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 멜론	보리밥 돈육두부김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 도시락김(13.) 탄두리치킨/부추무침 (5.6.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 단호박죽(13.) 열대과일샐러드 (1.2.5.6.13.)			
에너지 단백질 칼슘 철분 659.4 43.9 141.2 4	에너지 단백질 칼슘 철분 820.2 28.2 125.4 3.1			

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)	국내산
소고기(가공품포함)	국내산 한우
돼지고기(가공품포함)	국내산
닭고기(가공품포함)	국내산
오리고기(가공품포함)	국내산
배추김치(배추,고춧가루)	국내산
오징어,미꾸라지,아귀(가공품포함)	국내산
오징어가공품	페루산
낙지(가공품포함)	베트남산
갈치(가공품포함)	국내산
명태(가공품포함)	러시아
고등어,꽃게,참조기	국내산
콩(두부류,콩비지)	국내산

알레르기 표시

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.호두15.닭16.쇠고기
17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보->전주용흥중학교 홈페이지
(http://www.yongheung.ms.kr/)→ 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판

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