

밥상 위 지구를 지켜요!!
 지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**

푸드마일리지와 로컬푸드

푸드마일리지가 뭐예요?



푸드마일리지는 1994년 영국의 환경 운동가 '팀 랭'이 처음 고안한 개념으로, '식품이 이동한거리(km)에 운반한 식품의 무게(t)를 곱해 나타내는 수치를 의미해요. 쉽게 말해 단순히 식품의 생산과정을 넘어 우리 식탁에 오기까지 생산과 운송, 소비 등 모든 과정에서 발생하는 환경 부담의 정도를 보여주는 지표입니다.

♣ 푸드마일리지가 높은 수입산 식품은 장거리 운송으로 인해 이산화탄소를 많이 배출하여 환경을 오염시킵니다.

로컬푸드란?

일반적으로 반경 50km내에서 생산된 지역농산물을 말합니다. 농업인이 직접 생산부터 유통까지 담당하여 장거리수송 및 다단계 유통과정을 거치지 않습니다. 생산자에서 소비자까지 농산물이 이동한 총거리, 즉 푸드마일리지를 줄인 것이 바로 로컬푸드입니다.

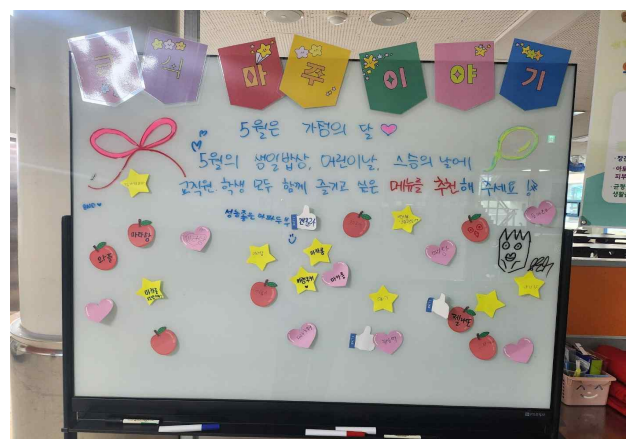


- ① 온실가스 배출량 감소
- ② 생태계 유해물질(잔류농약) 투입방지
- ③ 합리적인 가격으로 거래
- ④ 지역경제 활성화

5월의 절기 소만의 숨겨진 의미와 함께 즐기는 생활가이드

- 소만은 24절기 중 여덟 번째에 해당하는 절기로, 소(小)는 '작은', 만(滿)은 '가득차다'는 의미를 가지고 있어, 만물이 점차로 성장하여 가득차기 시작하는 시기를 의미.
- 자연의 성장이 가득차기 시작하는 이 시점에는 농작물의 성장을 촉진하고 해충방제에도 신경을 써야 합니다.
- 소만이 되면 여름의 더위가 본격적으로 시작됨을 암시합니다.
- **소만무렵의 꽃**: 장미, 철쭉, 수련
- **소만에 즐길수 있는 제철음식**: 시금치, 쑥갓, 상추등 초록채소와 딸기, 장어
- 소만의 시기에 초록과 다양한 꽃 그리고 자연의 아름다움을 만끽하며 다양한 제철음식을 즐길수 있는 좋은 기회가 됩니다.
- 하지만 일교차가 10도 이상으로 낮에는 뜨겁고, 밤에는 쌀쌀해지니 건강에 특별히 더 유의하여야 합니다.

5월 학생 추천메뉴 반영



- 반찬류: 마파두부덮밥, 크림스파게티, 마라탕, 떡볶이
- 후식류: 바나나, 찹쌀떡, 마카롱, 젤라또, 요거꿀떡(아이스경단), 와플, 쿠키

2025.04.30.

전 주 용 흥 중 학 교 장

< 5월 급식 식단 안내 >

◇ 급식식재료 원산지 표시 안내 ◇

- * 쌀, 찹쌀, 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, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁창이 사용 안함!



◇ 알레르기 정보

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

◇ 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.

1(목)

2(금)



작은밥
 유부장국(5.6)
 투움바크림스파게티
 (1.2.5.6.9.10.15.16.18)
 숯불닭다리살구이
 (5.6.12.13.15.18)
 미나리숙주나물
 배추김치(9) / 망고젤라토
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 875.2/40.5/235.5/3.4

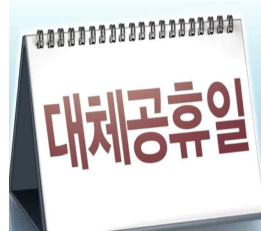
5(월)

6(화)

7(수) 수다날&생일밥상

8(목)

9(금) 지구식단



친환경쌀밥
 한우미역국(5.6.16)
 고추장돼지갈비찜
 (5.6.10.13)
 한입오미산적(1.5.6.10.15)
 톳가락양념무침(5.6.13)
 배추김치(9)
 과일생크림모찌(2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 800.9/35.0/248.6/4.1

친환경차조밥(k)
 돈육김치찌개
 (5.6.9.10.13)
 수제치킨까스&소스
 (1.5.6.15)
 고추장감자조림(5.6.13)
 치커리사과무침(1.5)
 깍두기(9) / 참외
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 723.0/40.4/213.4/3.6

참치마요주먹밥(1.2.5.6)
 꼬치어묵우동
 (1.2.5.6.8.9.16)
 오징어링튀김
 (1.5.6.12.17)
 도라지오이초무침(5.6.13)
 열갈이겉절이(13)
 포춘쿠키(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 901.8/30.6/234.4/4.7

12(월)

13(화) 지구식단

14(수) 수다날

15(목)

16(금)

친환경쌀밥
 모듬햄부대찌개
 (1.5.6.9.10.18)
 돈안심매추리알조림
 (1.5.6.10.13)
 고기완자전
 (1.5.6.10.12.16)
 건파래볶음(13)
 총각김치(9)
 복숭아주스(2.11)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 801.1/35.6/243.5/3.3

수수밥
 감자수제비국(5.6)
 관동새우
 (1.5.6.8.9.12.13.15)
 콩치김치조림(5.6.9)
 토마토부추겉절이
 (5.6.12.13)
 백김치(9)
 아이스크림단(2.5)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 870.6/30.0/497.4/7.3

친환경찰현미밥
 마라탕
 (1.2.5.6.10.13.15.16.18)
 등심깨바로우
 (5.6.10.11.13)
 열무된장무침(5.6.13)
 참쌀콩멸치볶음(5.6.13)
 배추김치(9)
 방울토마토(12)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 786.3/23.9/166.1/8.5

친환경흑미밥
 열갈이된장국(5.6)
 고추장불고기+무쌈
 (5.6.10.13)
 두부양념조림(5.6.13)
 야채샐러드(5.6.13)
 보쌈김치(9)
 오월의 케익(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 695.5/29.2/274.0/3.4

친환경찰보리밥
 김치콩나물국(5.9)
 닭봉떡조림(5.6.13.15.18)
 느타리애호박볶음
 깍두기(9)
 치아바타샌드위치
 (1.2.5.6.10.12.13)
 레몬에이드
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 784.3/34.0/218.7/7.9

19(월)

20(화)

21(수) 수다날&지구식단

22(목)

23(금)

친환경쌀밥
 설렁탕(5.6.16)
 미트볼야채조림
 (1.5.6.10.12.13.16)
 순살가자미구이
 (2.5.6.12.16.18)
 도토리묵야채무침(5.6.13)
 깍두기(9)
 파인애플
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 719.9/29.4/100.2/2.7

친환경기장밥
 숙갓어묵국(5.6.9)
 순살닭볶음탕(5.6.13.15)
 야채달걀말이(1.5)
 브로콜리&초장(5.6.13)
 배추김치(9)
 구름마카롱(아몬드포함)
 (1.2.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 747.8/39.6/197.8/3.4

식물성햄김치볶음밥
 (5.6.9.13.18)
 달걀살파국(1.5.6)
 가래떡볶이&김말이튀김
 (1.5.6.13)
 옥수수콘치즈구이
 (1.2.5.13)
 꼬들이단무지무침
 열무김치(9)
 사과주스(13)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 815.3/24.4/351.7/6.8

강황밥
 건새우아묵국(5.6.9)
 돈육오리불고기
 (5.6.10.13)
 참나물두부무침(5)
 감자채배이건볶음(10)
 배추김치(9)
 생크림와플(1.2.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 718.1/28.5/336.8/3.8

친환경구리밥
 호박고추장찌개
 (5.6.10.13)
 통등심돈까스&소스
 (1.2.5.6.10.12.16.18)
 고등어구이(5.6.7)
 오이소박이(5.6.13)
 배추겉절이(13)
 바나나
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 796.8/30.7/231.4/3.5

26(월)

27(화)

28(수) 수다날

29(목)

30(금) 지구식단

친환경쌀밥
 참치김치찌개(5.9.13)
 파채올린떡갈비
 (2.5.6.10.12.16)
 야채비빔만두
 (5.6.10.15.16.18)
 청경채나물
 깍두기(9) / 망고요거트(2)
 (2.5.6.10.13.15.16.18)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 757.2/28.9/262.5/3.0

홍국밥
 들깨미역국(5.6)
 돈수육&야채쌈
 (5.6.10.13)
 갈치무조림(5.6)
 쫄면야채무침(5.6.13)
 배추김치(9)
 아이스크림
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 874.5/50.6/226.1/3.8

불고기야채비빔밥
 (5.6.13.16)
 북어두부국(5.9)
 닭다리바베큐조림
 (5.6.12.13.15)
 열대과일샐러드
 (1.2.5.6.11)
 배추김치(9)
 식물성유산균요구르트(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 717.5/40.7/226.4/4.4

친환경찰현미밥
 등뼈감자탕(5.6.10)
 새우튀김(1.5.6.9)
 고추어묵조림(5.6)
 가지나물(5.6)
 열갈이겉절이
 대파크림치즈파이
 (1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 748.4/28.0/166.3/3.7

마파두부덮밥
 (5.6.10.12.13.18)
 미소된장국(5.6)
 코다리살강정(5.6.13)
 콩나물당면무침
 (5.6.13.18)
 멸치마늘종볶음(5.6.13)
 깍두기(9)
 초코수리취떡(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 881.6/62.1/400.1/5.0