



# 5월 영양소식지

따뜻한 마음으로  
함께 꿈꾸며 배우는  
아름다운 동남교육

<https://school.jbedu.kr/irdongnam>

## <낭비 없는 식생활 실천하기 >

### □ 음식물 쓰레기 알아보기

음식물 쓰레기는 식재료의 유통·조리과정 및 먹고 남긴 음식물에서 배출됩니다. 우리나라 전체 쓰레기 발생량의 28%를 차지하여, 음식물 쓰레기만 줄여도 연간 1,600억원 처리비용의 절감 효과가 발생한다고 합니다. 나의 작은 실천이 경제를 살립니다.



### □ 음식물 쓰레기로 혼동하지 마세요

	일반 쓰레기	음식물 쓰레기
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 채소의 뿌리</li> <li>* 파인애플 껍질</li> <li>* <u>육류 뼈다귀, 생선뼈, 닭뼈</u></li> <li>* 한약재 찌꺼기</li> <li>* 달걀 껍질 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 우리가 남긴 음식물</li> <li>* 전처리 된 음식</li> <li>* 유통기한이 지나 폐기한 음식</li> </ul>

### □ 수요일은 다 먹는 날

수요일마다 잔반을 남기지 않기로 정한 날입니다. 푸짐한 상차림이 우리의 미덕이기도 하지만 음식물을 남기지 않게 영양 교육을 통하여 음식물 쓰레기를 줄이도록 지도하고 있습니다.

### □ 환경을 살리는 빈 그릇 운동

빈 그릇 운동이란 '음식을 남기지 않는다.' 는 실천 운동으로 환경을 보존하고, 적정 섭취로 건강을 유지하자는 비움·나눔의 운동입니다. 빈 그릇 운동의 일환으로 스스로 먹을 만큼만 가져갈 수 있도록 노력합시다.



### □ 수다날 다짐 선서

- 하나. 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- 둘. 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- 셋. 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다량어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품	전복/가공품	방어/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명염채 등)	국내산/별도표시	별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시	국내산/국내산	국내산/국내산

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/irdongnam>)에 안내되어 있습니다.



# 5월 학교급식 식단 안내



4/28	4/29	4/30  수다날	5/1	5/2
			개교기념일	재량휴업일
5/5	5/6	5/7  수다날	5/8	5/9
부처님 오신 날 어린이날	대체공휴일	마제덮밥(1.5.6.10.12.13.18) 북어콩나물국(2.5.9.18) 치킨 텐더커틀렛/머스터드소스(1.5.6.13.15.18) 사과상추무침(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스캣워터젤리(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/36.1/176.2/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 새송이미역국(2.5.6.9.18) 탕수육(5.6.10.11.12.13) 상하이해물우동볶음(새우)(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 충각김치(9) 뽀로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/27.9/164.6/2.4	친환경흑미밥 쇠고기무국(2.5.6.9.16.18) 김치치즈갈릭스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 파리메추리알장조림(1.5.6.13) 참나물무침(5.6) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.1/28.4/260.0/3.9
5/12	5/13	5/14  수다날	5/15	5/16
친환경혼합잡곡밥(5) 조갯살수제비국(1.2.5.6.9.13.18) 쭈불고기(5.6.10.13) 알감자조림(5.6.13) 콩나물무침(5) 갓김치(9) 블랙사파이어포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.7/29.2/210.9/3.3	친환경귀리밥 굴림만두완탕(1.2.5.6.9.10.13.16.18) 순살양념치킨(아몬드)(5.6.12.13.15) 레몬가자미구이(2.5.6) 목말랭이겨자냉채(1.5.6.13) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.5/29.9/207.2/2.8	영양닭죽(2.9.15.18) 작은밥(선택) 수제뉴욕식핫도그(1.2.5.6.12.13) 두부조림(5.6.10.13) 간장무채장아찌무침(13) 배추김치(9) 자두주스(스위트플럼) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.9/19.7/200.4/4.6	친환경녹미밥 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18) 돼지갈비목은지찜(5.6.9.10.13) 한우육전(1.5.6.16) 들깻가루시금치무침(5.6.13) 깍두기(9) 레드벨벳케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/37.8/181.4/4.1	친환경수수밥 나가사키순두부탕(2.5.6.8.9.13.16.17.18) 탄두리오리훈제(2.5.6.12.13.16.18) 삼색감자채볶음(5.13) 미역오이초무침(13) 배추김치(9) 먼치킨도넛(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/25.3/201.8/2.8
5/19	5/20	5/21  수다날	5/22	5/23
친환경귀리밥 북어무국(2.5.6.9.18) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 부들어묵간장조림(1.5.6.13) 깻잎순볶음(5.6) 충각김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/31.9/197.1/2.4	친환경흑미밥 들깨오리탕(2.5.6.9.13.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 쪽파김무침(5.6) 깍두기(9) 애플청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/32.2/215.8/4.7	<저탄소 환경급식> 큐브참치하이스카레밥(1.2.5.6.12.13.16.18) 아욱된장국(2.5.6.9.18) 연어가스/타르타르소스(1.5.6.13) 국물떡볶이(1.5.6.13) 숙주미나리무침(5.6) 배추김치(9) 하이요구르트(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/27.8/242.4/4.1	친환경현미밥 쇠고기미역국(2.5.6.9.16.18) 닭감자두반장조림(5.6.12.13.15.18) 순살삼치옛장조림(5.6.13) 치커리유자청무침(13) 열무김치(9) 친환경참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.9/30.2/140.8/2.3	친환경흑미밥 두부김치국(2.5.6.9.18) 삼겹살구이(10) 쫄면야채무침(5.6.13) 충각김치(9) 상추/저염쌈장(자율)(5.6.13) 떠먹는요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.9/22.1/222.4/2.8
5/26	5/27	5/28  수다날	5/29	5/30
친환경녹미밥 아귀맑은탕(2.5.9.18) 닭고기카레조림(2.5.6.12.13.15.16.18) 온두부/볶은김치(5.9.13) 연근부각 하트아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.5/27.6/164.7/2.8	친환경귀리밥 김치콩나물국(2.5.9.18) 치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 황도샐러드/발사믹D(11.13) 블루베리크림치즈바게트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.5/22.9/200.0/3.1	간부치밥(1.5.6.13.15.18) 미소된장국(2.5.6.9.18) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 우렁야채초무침(5.6.13) 배추김치(9) 청귤에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/33.7/258.5/3.9	친환경보리밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 단호박돈사태찜(5.6.10.13) 부추장떡(5.6.13) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13) 충각김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/29.7/269.1/3.6	친환경수수밥 계란파국(1.2.5.6.9.18) 블랙소이오리볼고기(13) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.7/23.6/138.0/5.1

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

### 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④파프 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

우리학교 홈페이지(<https://school.jbedu.kr/irdongnam>) → 학교소식 → 학교급식 → 급식게시판을 참조해주세요.