바른 마음
바른 행동

지 축 교 육 통 신

바른 품성, 따뜻한 배움, 행복한 성장

지축초 - 4870
담당부서 : 영양
☎ : 02-381-3911

5월 식단예정표

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
5/2(생일 축하의 날)	3	4	5	6
기장밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 도토리묵참나물무침(5.6.13.) 수제떡갈비(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 수제떡갈비간장소스(5.6.13.) 카스테라경단(1.2.5.13.) 556.2/24.7/76.7/2.8	차수수밥 쇠고기만두국(1.5.6.10.13.16.) 닭볶음(5.6.13.15.) 우엉명엽채볶음(1.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 참외 528.6/29.1/118.8/5.4	스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) 피클(오이무당근)(5.6.13.) 케이준샐러드(1.5.13.) 깍두기(9.13.) 마늘빵(1.2.5.6.13.) 유기농바나나우유(2.) 812.5/24.6/241.8/2.7	어린이날	재량휴업일
9	10	11 (잔반 없는 날)	12	13
발아현미밥 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) 삼겹살구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 들깨상추겉절이(5.6.13.) 쌈장(5.6.13.) 골드파인애플 450/24.9/150.4/3.6	서리태밥(5.) 닭다리삼계탕(13.) 알감자멸치조림(5.6.13.) 낙지떡볶음(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 633.7/39.4/133.8/3.1	쇠고기깍두기볶음밥(2.5.6.9.13.16.18.) 미역두부왜된장국(5.6.13.) 불고기퀘사디아(1.2.5.6.10.12.13.16.) 나박김치(9.13.) 마시는요구르트(포도맛)(2.) 516/19.4/254.1/2.9	차조밥 설렁탕(16.) 데리야끼수비드연어(2.5.6.13.) 시금치무침 석박지(9.13.) 오렌지 466.6/22.1/83.9/3.1	옥수수알밥 사골우거지국(5.6.16.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.) 치즈닭다리살바베큐(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 552.4/31.2/195.6/2.7
16	17	18 (잔반 없는 날)	19	20
율무밥 다시마근대된장국(5.6.13.) 사과오징어초무침(5.6.13.17.) 돼지갈비양념구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 520.5/28.4/120.3/2.7	귀리밥 쌀국수장국(1.5.6.9.13.) 숙주나물무침 오리불고기(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 멜론 565.2/20.9/120.8/3.1	비빔밥&볶음고추장(5.6.13.16.) 종합어묵국(1.5.6.13.16.) 닭윙데리소스구이(5.6.12.13.15.) 백김치(9.13.) 초코샌드라이스칩(1.2.5.6.) 612.5/35.1/139.4/3.2	팥밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 버섯잡채(5.6.8.13.16.) 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 참외 620.3/30.1/123.3/3.1	차조보리밥 순두부백탕(1.5.6.9.13.) 제육김치찜(5.6.9.10.13.) 노각생채(5.6.13.) 생선커틀렛&타르타르소스(1.2.5.6.13.) 552.8/27.6/170.6/3.7
23	24	25 (잔반 없는 날)	26	27(잔반 없는 날)
보리밥 들깨무채국(5.16.) 치킨깐풍기(1.2.5.6.13.15.) 진미채도라지구이(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 수박 601.6/24.5/75.8/2.4	흑미밥 영양갈비탕(5.6.8.13.16.) 볼어묵메추리알조림(1.5.6.13.16.) 애느타리호박볶음(5.9.13.) 총각김치(9.13.) 539.4/25.9/80/3.8	짜장밥(2.5.6.10.13.) 단무지무침(13.) 찹쌀꿔바로우(1.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 복주머니만두(1.5.6.10.16.) 641.4/22.9/130.8/11.2	현미찹쌀밥 닭개장(5.6.13.15.) 두부조림(5.6.) 감자채햄볶음(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 쿠앤크아이스슈(1.2.5.6.) 449.5/21/86.9/2.5	쇠고기곤드레밥&양념간장(5.6.13.16.) 청국장찌개(5.9.13.16.) 코다리구이(2.5.6.12.13.) 김구이(13.) 배추김치(9.13.) 귤 448.4/28.4/229.9/4
30	31(잔반 없는 날)			
혼합잡곡밥(5.) 나가사키짬뽕(2.5.6.9.10.13.16.17.18.) 쑥갓두부무침(5.13.) 새송이버섯돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 480.5/29.4/84.4/3.1	쇠고기버터볶음밥(2.5.6.10.12.13.16.18.) 미소된장국(5.6.13.) 닭안심튀김&허니머스터드소스(1.2.5.6.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 플라워파이(1.2.5.6.13.) 621.9/27.4/156/2.4	▸ 식품알레르기 유발 식품이 들어있는 음식명에 번호로 표시 하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드리며, 담임선생님께도 알려주시기 바랍니다. ▸ **식단은 학교사정과 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있습니다.**		

▸원산지표시 : 본교에서 사용하는 식재료의 원산지에 관한 내용입니다.(영양량 표시는 학교홈페이지 확인)

구분	쌀/밥,죽,누룽지	김치(배추,고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	우럭	고등어	명태(동태/코다리)	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어	아귀	쭈꾸미	콩(두부/콩국수/콩비지)
원산지	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	러시아산	중국산	국내산	국내산	중국산	수입산	국내산	수입산	국내산

*알레르기 유발식품 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 호두
15 닭고기	16 소고기	17 오징어	18 조개류(전복,홍합,굴)		19.잣	

★ 기타 표기되지 않은 식품으로 인한 알레르기가 있는 학생은 지축초 홈페이지 주간식단계획을 참고해주세요.

지 축 초 등 학 교 장

음식물 쓰레기



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]