창의 · 인성 융합으로 꿈키움 행복학교
백년을 딛고, 천년을 날자!
http://www.jojong.es.kr
since 1923

조 종 가 정 통 신

☎ 교 무 실 585-0582
☎ 행 정 실 585-0330
☎ 영양연구실 585-2341
담당자: 영양교사 현 혜 미

5월 영양소식지 및 식단안내

환경부 | 환경부 지정 국가환경교육센터



음식물 쓰레기를 줄이면?

음식물 쓰레기는 **식품이 만들어지고 조리되는 과정에서 발생하는 쓰레기**와 **사람들이 먹고 남은 음식 찌꺼기**를 말합니다.
버려진 음식물 쓰레기를 처리하기 위해서는 **엄청난 비용과 탄소가 발생**해요.
음식물 쓰레기를 조금만 줄여도 나무를 심는 효과까지 누릴 수 있답니다!



음식물 쓰레기를 줄이는 방법

음식은 먹을 만큼만 받기

학교에서 급식을 받거나, 집에서 밥을 먹을 땐
내가 좋아하는 음식이라도
먹을 수 있는 만큼만 받는 것이 중요해요.
먹다가 부족하면 더 먹어도 되니
음식을 남기지 않는 습관을 들이는 것이 중요하답니다.
올바른 식습관은 환경을 보호하는 데 도움이 돼요!



음식물 쓰레기를 줄이는 방법

헷갈리는 분리배출

음식물 쓰레기는 **동물의 사료로 활용**되기 때문에
딱딱하거나 독성이 있는 것은 일반 쓰레기로 버려야 합니다.
아래의 폐기물들은 일반 쓰레기로 분류되니 주의해주세요!

- **껍데기** - 메추리알, 달걀 등
- **딱딱한 과일 껍질** - 파인애플, 코코넛 등
- **생선뼈와 조개껍데기** - 껍데기, 뼈, 가시 등
- **육류 및 어패류의 뼈** - 사골뼈와 어패류의 딱딱한 뼈 등
- **양파껍질과 채소 뿌리** - 옥수수 껍질, 마늘 대 등

<출처: 환경부, 국가환경교육센터>

조종 since 1923

2023년 5월 급식·영양소식

(조종초, 상면초, 연하초, 율길초 공동조리)

☎ 교 무 실 585-0582
☎ 행 정 실 585-0330
☎ 영양연구실 585-2341
담당자: 영양교사 현혜미

식재료 원산지 표시	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어	꽃게	조기	두부, 콩비지
	국내산 친환경무농약	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용

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

월요일	화요일	수요일 다 먹는 날	목요일	금요일
1일	**2일** (연하초 5학년 현장체험)	**3일** (상면초 유치원 현장체험) (율길초 유치원 현장체험)	**4일** (연하초 4학년 현장체험) (율길초 1~6학년 현장체험)	**5일**
<학교장 재량휴업일>	찹쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16.) 돼지갈비LA구이(5.6.10.) 참나물고추장무침(5.6.13) 배추김치(9.13.) 오렌지 * 557.3/28.4/200.6/3.5	토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 오이피클(13.) 깍두기(9.13.) 찹쌀밥,도시락김(자율) 포도주스(가평군) * 601/21.2/110.7/2.4	<조종초 6-2반이 참여한 식단> 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 어린이마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 꿔바로우탕수육,소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.13.) 마카롱(1.2.4.6.14.) * 670.5/27.5/278.3/3.6	<즐거운 어린이날>
8일 (연하초 3학년 현장체험)	**9일** (상면초 1~3학년 현장체험) (연하초 6학년 현장체험)	**10일** (상면초 5학년 현장체험) (연하초 5학년 현장체험)	**11일**	**12일** (연하초 유치원 현장체험) (연하초 1학년 현장체험)
칼슘기장밥 어묵국(1.5.6.13.) 닭봉고추장조림(4.5.12.15) 새송이버섯볶음(5.6.) 총각김치(9.13.) 샤인머스캣주스 * 622.6/24.2/146.1/2.1	흑미밥 쇠고기낙지전골(5.6.13.16) 두부조림(5.6.13.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 508/22/208/4.2	치킨마요덮밥(1.4.5.6.12.13.15) 김치콩나물국(5.6.9.13.) 쑥갓된장무침(자율)(5.6.13) 총각김치(9.13.) 잣마들렌(가평군)(1.2.4.6.14.19) * 605.8/27.8/151.3/3.3	홍국쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10.16.18) 수제생선까스,소스(1.2.4.5.6) 숙주미나리무침(13.) 깍두기(9.13.) 요구르트(2.) * 634/26.4/264.1/2.7	찰보리밥 해물찌개(5.8.9.13.) 훈제오리,소스(1.5.6.13.) 무쌈 배추김치(9.13.) 미니슈크림파이(1.2.5.6.) * 637.3/26.3/240.8/3
15일 (연하초 2학년 현장체험)	**16일** (상면초 4학년 현장체험)	**17일**	**18일** (율길초 1~6학년 현장체험)	**19일**
약콩밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 가자미카레구이(1.2.5.6.12.13.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 밀감푸딩 * 679.6/34.8/227.4/3.2	발아현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 불고기우동볶음(5.6.13.16.18.) 아몬드멸치조림(5.13.) 오이김치(9.13.) 냉동애플망고 * 562.6/25/208.1/3	나물비빔밥/순두부고추장(5.6.13.16.) 두부미역된장국(5.6.13.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 배주스(13.) * 526.8/19.9/179.4/4.3	차수수밥 사골우거지국(5.6.16.) 수제치킨텐더,소스(1.2.5.6.13.15.16.18.) 시금치고추장무침(5.6.13.) 도시락김 배추김치(9.13.) * 501.3/28.2/134.7/3.1	찹쌀밥 황태감자국(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 잡채(5.6.8.13.16.) 열무김치(13.) 미니케이크(1.2.5.6.) * 664/33.4/178.4/3
22일	**23일**	**24일**	**25일** (조종초 유치원 현장체험)	**26일** (조종초 3학년 현장체험)
칼슘기장밥 육개장(1.5.6.8.13.16.) 돈육메추리알조림(1.5.6.10) 콩나물무침(5.) 열무김치(13.) 사과 * 472.5/26.8/220.5/3.6	찰보리밥 배추된장국(5.6.13.) 오삼불고기(5.6.10.13.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.13.) 오이생채(5.6.13.) 깍두기(9.13.) * 750.3/34.8/180.2/3.2	쇠고기깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 실파달걀국(1.5.6.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 청포도 * 493.6/17.1/144.5/2.5	흑미밥 햄모둠찌개(2.5.6.9.10.16) 삼치순살강정(4.5.6.12.13) 청포묵무침(5.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.) * 707.9/30/157.3/3.2	찹쌀밥 건새우아욱된장국(5.6.9.) 수육(5.6.9.10.) 야채쌈,쌈장(5.6.13.) 어묵조림(1.5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) * 596.5/37/261.5/4.6
29일	**30일**	**31일** (상면초 1~4학년 현장체험) (율길초 1~6학년 숲체험)		
<대체공휴일>	찹쌀밥 오징어뭇국(5.6.13.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 얼갈이된장무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 하트파이(1.2.5.6.) * 565.3/29.1/138.9/2.5	카레라이스(5.6.10.13.16.) 크리미양파치킨,소스(1.2.4.5.6.12.13.14.15.16.) 배추김치(9.13.) 감귤주스(13.) * 772.9/28.1/82.7/2.9		

☞ 영양량은 [*에너지/단백질/칼슘/철] 순으로 메뉴 하단에 표시됩니다.

☞ 가평군 지역먹거리 지원사업: 가평에서 생산된 포도즙, 사과즙, 쌀조청 등이 유치원, 초등학생에게 학교급식을 통해 무상으로 공급됩니다.