



군서미래 영양소식

발행월 : 2021년 6월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

	6/1 (화)	6/2 (수) 수.다.일	6/3 (목)	6/4 (금)
	발아현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.) 시금치달걀말이(1.5.) 찐두부(5.12.) 김치볶음(9.13.) 과일 * 834.4/47.6/295.4/6.6	자장면(1.2.5.6.10.13.) 맛동산탕수육(2.4.5.6.10.13) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(9.) 과일(12.) * 761.6/27.8/193.3/10.1	차조밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 고구마순볶음(5.6.) 오이김치(9.) 과일 * 726.5/44/241.5/5	참쌀밥 설렁탕(5.6.16.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 고치없는소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.)/요구르트(2.) * 846.4/45.9/215.1/3.8
6/7 (월)	6/8 (화)	6/9 (수) 수.다.일	6/10 (목)	6/11 (금)
현미밥 얼큰어묵국(5.6.13.) 돼지사태떡찜(5.6.10.13.) 참나물고추장무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 과일 * 679.2/41.9/214.7/4.5	혼합잡곡밥(5.) 시래기된장찌개(5.6.13.) 치킨바베큐(5.6.10.12.13.15.16.) 오이부추무침(13.) 감자치즈구이(2.10.) 총각김치(9.) * 736.6/42.6/270.4/4.6	날치알김치볶음밥(5.6.9.13.16.) 실파달걀국(1.5.6.) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 열무김치(9.) * 689.2/38.7/256.8/4.3	옥수수밥 감자꽃고추국(5.6.9.13.) 돼지고기간장불고기(2.5.6.10.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.) * 606.6/37.4/177.3/3.7	콩나물밥(5.6.13.16.) 부추양념간장(5.6.) 수박화채(2.) 깍두기(9.) 오레오와플(1.2.5.6.13.) * 686.6/20.3/224.3/3.7
6/14 (월)	6/15 (화)	6/16 (수) 수.다.일	6/17 (목)	6/18 (금)
기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.) 연두부달걀찜(1.5.) 순대볶음(5.6.10.13.) 열무김치(9.) 과일 * 726.1/28.9/353.1/8.1	차수수밥 열무된장국(5.6.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 삼색냉채(1.2.6.8.13.18.) 배추김치(9.) 떠먹는 요거트(2.) * 668/34.8/381.4/4.2	보리밥 크루통크림스프(2.5.6.16.) 등심돈까스(1.2.5.6.10.13.) 돈까스소스(2.5.6.12.13.16.18.) 진미채고추장볶음(5.6.13.17.) 깍두기(9.) 과일 * 925.4/48.2/82.5/2.9	발아현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 간풍기(1.5.6.13.15.) 도라지오이무침(5.6.13.) 총각김치(9.) 약과(6.) * 907.6/51.3/176/4.8	물냉면(3.5.6.13.) 삼겹살오븐구이(10.13.) 오이스틱 양파두부쌈장(5.6.) 김치볶음(9.13.) 과일 * 795.2/34.1/127.7/6
6/21 (월)	6/22 (화)	6/23 (수) 수.다.일	6/24 (목)	6/25 (금)
차조밥 육개장(1.5.6.16.) 가자미튀김(5.6.13.) 데리야끼소스(5.6.13.) 콩나물당면무침(5.6.13.16.) 배추김치(9.) 과일 * 746.9/39.3/238.9/4.5	흑미밥 순두부달걀말이(1.5.6.9.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 새송이양파구이(5.6.13.) 오이김치(9.) 과일 * 699.7/41.4/187.4/4.3	햄채소볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 유부우동(국)(1.5.6.13.) 데리야끼닭고치구이(5.6.13.15.) 깍두기(9.) * 902.1/33.9/218.8/11.5	현미밥 근대된장국(5.6.13.) 돼지목살스테이크(2.5.6.10.12.13.16.) 양상추과일샐러드/키워드레싱(2.12.13.) 배추김치(9.) 미니팔미어파이(1.2.5.6.) * 921.3/40.9/186.3/4	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기버섯국(5.6.16.) 간장치킨(1.2.5.6.13.15.) 열갈이된장무침(5.6.13.) 총각김치(9.) 한입아이스홍시 * 776.6/39.7/256.6/4.4
6/28 (월)	6/29 (화)	6/30 (수) 수.다.일 1학년1반 식단의 날	< 7월 우리 반 식단의 날 > 식단 구성 학급은 1학년 2반 입니다. 6월 4일(금)까지 영양선생님에게 보내주세요 ★ 식단 작성 시 주의사항 - 밥, 국, 육류반찬, 채소반찬, 김치류, 후식류로 구성해주세요. - 일품요리로 구성할 때는 조금 더 간단하게 구성해야 조리가 가능해요. - 우리학교 1인 1일 식품비는 3,470원이에요. 너무 비싼 식재료는 사용하기 힘들어요.	
옥수수밥 호박된장찌개(5.6.9.13.) 돈육대파오븐구이(5.6.10.12.13.) 부추겨자무침(4.5.6.13.) 배추김치(9.) 과일 * 775.5/50.5/190.3/4.7	기장밥 얼큰콩나물국(5.6.13.) 매콤치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 코울슬로샐러드(1.5.13.) 총각김치(9.) 짜먹는 요거트(2.) * 860/43.5/439.2/3.7	나물비빔밥(5.6.13.) 비빔고추장(5.6.13.) 쇠고기무국(5.6.16.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13.) 백김치(9.) 과일(12.) * 792/40.5/207.6/4.6		
식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. 쌀과 쌀 가공품, 참쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 열갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살, 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미, 낙지(베트남산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)			
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			

※ 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

1. 음식물쓰레기 왜 줄여야 하는 걸까요?

- 1) 우리나라는 곡물의 약 70%를 수입에 의존하고 있는 실정으로 음식물은 우리에게 소중한 자원이기 때문입니다.
- 2) 음식물쓰레기는 태우면 유해가스가 생겨 공기가 오염되고 지구온난화에 큰 영향을 줍니다.
- 3) 땅에 묻으면 고농도침출수로 인하여 토양 및 지하수를 오염시키고 자연환경을 훼손합니다.
- 4) 처리하는 비용이 많이 듭니다. (음식물쓰레기 처리비용 연간 8천억원!)

2. 남은 음식물 제로화 프로젝트 !!

- 1) 딱! 먹을 만큼만 받기
- 2) 부족하면 그때 더 받기
- 3) 편식하지 않고 골고루 먹기

3. 골고루 다 먹는 날 운영안내

6월 **매주 수요일**은 **수. 다. 날**로 운영합니다.



" **수. 다. 날** (수요일은 다 먹는 날) "

★ 수.다.날은 ...

일주일에 하루만이라도 골고루 다 먹고,
그릇을 깨끗하게 비우자는 취지로 운영합니다.
음식물쓰레기 처리의 심각성을 인식하며,
음식을 먹을 만큼 담아 깨끗이 먹는 습관을
만들어봅시다 !!

☆ **언제?** 6월 매주 수요일

☆ **어떻게?** 음식을 먹을 만큼만 받아 깨끗하게 먹어요

☆ **수. 다. 날에 참여하면?**

음식을 깨끗하게 먹는 학생에게는 스티커가 주어지며,
스티커를 모두 모은 학생은 7월에 작은 간식을 드립니다.