



# 군서미래 영양소식

2025년 6월

식생활교육관 : 031-500-5212

<b>식재료 원산지 표시</b>	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가지미(미국산) / 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산) / 오징어(원양산)
<b>알레르기 정보</b>	※ 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 / 「식품표시광고법 시행규칙」 제5조제1항 [별표2] 알레르기유발물질 표시대상만 식단명 옆에 번호로 표시
<b>영양표시</b>	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시 / ★ 식단의 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순 입니다.

6/2 (월) 11학년 인턴십	6/3 (화)	6/4 (수) 4,10체험학습,11인턴십	6/5(목) 11인턴십, 12체험학습	6/6 (금)
현미밥 동태찌개(5) 분모자짬뽕(5.6.13.15) 시금치나물(5) 총각김치(9) 과일(선택) * 677.2/47.5/315.6/3.9	21대 대통령 선거	흑미밥 감자수제비국(5.6) 돼지고기고추장불고기(5.10.13) 새송이여장구이(5.13) 배추김치(9) 과일 * 674.3/34.0/287.4/3.1	콩나물밥(5.13.16) &부추양념간장(5.13) 순두부달걀맑은탕(1.5.9) 수제치킨또띠아(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 샤인머스켓주스/우유2(선택) * 807.4/39.3/280.8/3.5	현충일
<b>6/9 (월)</b>	<b>6/10 (화) 골고루먹는날</b>	<b>6/11 (수) 골고루먹는날</b>	<b>6/12 (목) 골고루먹는날</b>	<b>6/13 (금) 12학년 외부수업</b>
혼합잡곡밥(5) 열무된장국(5) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 도토리묵무침(5.13) 배추김치(9) 과일(선택) * 646.0/33.9/265.6/3.1	옥수수밥 돼지고기김치짜글이(5.9.10.13) 시금치달걀말이(1) 감자채볶음 오이김치(9) 청굴에이드(13) <b>텀블러 데이</b> * 809.9/34.3/307.7/4.4	후리가게소랑밥(1.5.6) 분짜(5.10.13) &느억맘소스(13) 깍두기(9) 과일(선택) 채소춘권(2.5.6) * 856.3/38.6/130.0/3.2	기장밥 들깨미역국(5) 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.12.13.15.16) 브로콜리새우볶음(5.9.13.18) 배추김치9/백김치9.19(선택) 과일 * 714.3/46.3/328.5/3.5	발아현미밥 맑은콩나물국(5) 바비큐폭찹(5.6.10.12.13.16) 비름된장무침(5.13) 총각김치(9) 쉐러스(1.2.5.6.13) * 693.4/35.5/320.8/4.1
<b>6/16 (월) 골고루먹는날</b>	<b>6/17 (화) 골고루먹는날</b>	<b>6/18 (수) 골고루먹는날</b>	<b>6/19 (목) 골고루먹는날</b>	<b>6/20 (금) 12학년 외부수업</b>
차수수밥 콩가루배추국(5) 닭고추장구이/(저학년)간장구이(2.5.6.12.13.15.16) 숙주나물무침, 배추김치(9) 짜먹는사베트(2)망고,연유맛(선택) * 745.5/41.5/365.9/3.5	울무밥 한방쇠고기무국(5.16) 방울오징어메추리알조림(1.5.13.17) 김치파전(2.5.6.9.16) 열무물김치(9) 치즈피자(1.2.5.6) * 816.6/40.4/394.2/5.0	소랑밥(신칭) 생토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16.18), 마늘스틱(2.5.6) 양상추과일샐러드(12) &유자드레싱(13), 별모양 미니치킨카츠(2.5.6.15.16) 오이피클/깍두기(선택)(9) * 780.0/26.6/100.1/4.2	보리밥 청국장찌개(5.9.10) 쇠고기불고기(5.13.16) 더덕배무침(5.6.13) 배추김치(9) 과일(선택) * 658.7/37.4/280.5/5.2	참쌀밥 설렁탕(5.6.16) 돈육마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 참나물들깨무침 깍두기/석박지(선택)(9) 과일(선택) * 666.8/32.7/244.3/4.4
<b>6/23 (월) 골고루먹는날</b>	<b>6/24(화) 5학년 체험학습 골고루먹는날</b>	<b>6/25 (수) 골고루먹는날</b>	<b>6/26 (목) 골고루먹는날</b>	<b>6/27 (금) 12학년 외부수업</b>
밤밥 얼큰콩나물국(5) 삼겹살오븐구이(10.13) 오이스틱, 양파두부쌈장(5) 배추김치/파김치(선택)(9) 쌈채소,오이고추(추가선택) 아이스슈(1.2.5.6) * 763.0/31.5/284.2/3.3	소랑밥(신칭) 물냉면(3.5.6.13.16) 떡갈비&어린잎(5.6.10.13.15) 부추편만두(5.6) 배추김치/열무김치(선택)(9) 과일 * 864.0/26.8/106.2/3.6	<b>[옛날도시락 느낌]</b> 차조밥, 어묵국(5.6) 달걀후라이(1) 햄구이(10) 볶음김치(9.13) 구운김 미숫가루(2.5.13) <b>텀블러 데이</b> * 830.2/38.7/447.2/4.8	마크니카레라이스(2.5.6.12.15.16) 난파라타(2.5.6) 닭고치구이(1.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 망고블루베리그레놀라요거트(2.5.6) * 964.7/36.0/328.1/12.5	흑미밥 차돌박이된장찌개(5.16) 가자미튀김(5.6.13) 데리야끼소스(5.13) 고구마줄기볶음(5) 배추김치(9) 과일 * 690.2/36.2/317.8/4.0
<b>6/30 (월)</b>				
옥수수밥 건새우아욱국(5.9) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어브로콜리숙회(5.13.17) 총각김치(9), 요구르트(2) * 619.3/34.6/377.3/3.2	<b>반상머리 교육(여성박사)</b> ★ (책임) 음식은 골고루 먹을 만큼 담아 맛있게 다 먹기! ★ (배려) 자율배식 할 때, 배식도구는 뒷사람을 위해 음식에 빠지지 않도록 놓기!	★ 6월 1주는 체험학습 등 외부 일정이 많아 골고루먹는날을 6월 16일과 6월 23일로 변경하여 운영합니다.		

**가정연계 안내사항**

- 6월에도 매주 화~목요일에 "골고루 다 먹는날"을 운영합니다. 학생들이 잘 참여할 수 있도록 격려해주세요.
- 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어보고, 골고루 먹을 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.
- 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.
- 텀블러데이에는 탄소중립 실천을 위해 개인컵을 가져오면 좋습니다.(입구가 넓은 컵이나 텀블러가 배식받기 좋습니다.)

★ 감자 및 전분(학교에서 조리 시 사용한 식재료만 확인가능하며, 기타 공산품에 함유된 성분은 확인이 어려움)  
 (6.24)감자수제비국,(6.10)감자채볶음,(6.26)마크니카레라이스,(6.27)차돌박이된장찌개, 데리야끼소스

점점 심각해지는 기후위기를 막기 위해 생활 속에서 탄소중립을 위한 습관들을 만들어가면 좋습니다. 아주 작은 습관이라도 많은 사람들이 실천한다면, 도움이 될 수 있습니다!

탄소중립을 실천하는 방법은 많은데요.

여름엔 조금 덥게, 겨울엔 조금 춥게 지내는 방법, 양치를 할 때는 컵을 사용하는 방법도 있고요.

그중에서 학교 급식에서 할 수 있는 방법은 “골고루 다 먹는 것!”

식생활 습관도 좋아지고, 탄소중립도 실천할 수 있습니다.



서울특별시교육청 한국환경공단

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고, 라면으로 환산하면 1억 2천개, 삼겹살로 환산하면 8천100만인분 인거, 알고 있었나요?

**전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!**

1. 딱! 먹을만큼만 받기
2. 부족하면 그때 더 받기
3. 편식하지 않고 골고루 먹기
4. 친구들이랑 남김없이 맛있게 먹기

### “골고루 다 먹는날” 참여하기

탄소중립을 위해 실천하고 싶나요?

건강해지고 싶나요?

군서미래국제학교 “골고루 다 먹는날”에 참여하세요 !!

- 기 간 : 6월 매주 화, 수, 목요일  
(골고루 먹는날 날짜를 확인하세요)
- 방 법
  - 1) 음식은 먹을 만큼만 받고, 편식하지 않고 골고루 식사해요.
  - 2) 단, 모든 음식은 최소 한입분량은 받아서 먹어야 해요.  
(알레르기식품, 매운음식 제외)
  - 4) 국물은 남겨도 괜찮아요.  
(뼈, 과일껍질은 남겨도 돼요)
- 다 먹으면?  
영양선생님 또는 급식서포터즈학생에게 스티커를 받아 스티커판에 붙여주세요.



### 환경의 날

세계 환경의 날은 1972년 6월 스웨덴 스톡홀름에서 열린 ' 유엔인간환경회의 '에서 국제사회가 지구환경보전을 위해 공동노력을 다짐하며 제정한 날로, 매년 6월 5일입니다. 국제사회가 지구환경보전을 위해 공동노력을 기울일 것을 다짐한 첫 번째 국제회의입니다. 우리나라도 1996년부터 6월 5일을 법정기념일인 '환경의 날'로 제정했습니다.

※ 출처 : [네이버 지식백과] 세계 환경의 날 (시사상식사전)

※ 자료출처 : 음식물쓰레기줄이기 리플렛(2013), 한국환경공단 중고등학생 홍보포스터 /그림출처 : 학교급식캐릭터(교육부)

※ 이 자료에는 네이버에서 제공한 나눔고딕 글꼴이 적용되어 있습니다.