



교훈 성실

10월 급식 식단표

- 발행처: 장호원고등학교
- 발행인: 교 장 박장제
- 편집인: 영양교사 이희정

• 문의처 : 영양관리실(031-643-5001) 학교급식에 대해 궁금하시거나 기타 건의사항이 있으시다면 연락 주시기 바랍니다.

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금
	1(국군의 날)	2	3	4
* 식단은 식재료 수급 사정 및 학교 일정, 급식 운영 상황에 따라 변동 될 수 있습니다. * 매주 수요일은 남기지 않고 다 먹는 날입니다. * 영양상담이 필요한 학생은 학교홈페이지 영양상담게시판을 이용하거나 영양선생님께 신청해주세요. * 식단 아래 숫자는 열량(kcal)/ 단백질(g) / 칼슘(mg) / 철분(mg)량을 나타냅니다.		잔치국수 (1.5.6.7.9.13.18.) 자율)추가밥*후리가개 (1.5.6.) 돈육땅콩강정 (1.2.4.5.6.10.12.16.18.) 치커리사과유자청무침 (5.6.13.) 깍두기(9) 스위트트로피칼주스 861.1/28.0/344.6/12.2	개천절	재량휴업일
	7(10월 생일자의 날) 찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 진미채고추장볶음 (1.5.6.17) 듀얼크림치즈점파이 (1.2.5.6) 알타리김치(9)	8 현미참쌀밥 아욱된장국(5.6.9) 순대야채볶음(5.6.10) 그릴소시지야채볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18) 참나물무침(5.6.) 깍두기(9)	9 한글날	10 차조밥 육개장 (1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) 삼치데리야끼(5.6.13) 브로콜리, 콜리플라워&초장 (5.6.) 알타리김치(9) 요구르트(2)
1074.6/53.9/127.6/3.2	824.9/23.6/385.5/5.7		655.0/32.8/167.0/2.5	836.1/48.7/247.5/3.2
14	15(고3 전국연합학력평가)	16	17(지필평가)	18(지필평가)
찰기장밥 수제비국(5.6) 제육김치볶음 (5.6.9.10) 견과류멸치볶음(4.5.6.14) 숙주맛살무침 (1.5.6.8) 알타리김치(9)	찰쌀밥 한우설렁탕&소면 (1.5.6.16) 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) 오징어야채초무침 (5.6.17) 배추김치(9) 오렌지망고주스(13)	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 유부가쓰오부시국 (1.5.6.7.13.16.18) 대만식지파이 (1.5.6.15.18) 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6)	흑미밥 된장찌개(5.6) 오향장육(5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6) 볼어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9)	차조밥 돈뿔감자탕(5.6.10) 새우가스&타르타르소스 (1.5.6.9) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 깍두기(9) 바나나
770.7/46.7/253.7/3.8	911.6/36.6/147.4/3.6	810.0/34.5/244.4/3.5	921.7/53.5/257.1/5.0	1,158/40.7/197.2/3.7
21(지필평가)	22(지필평가)	23	24	25
현미참쌀밥 맑은콩나물국(5) 돈사태떡찜(2.5.6.10) 스크램블드에그 (1.2.5.6.8.10) 실곤약야채무침(5.6.13) 배추김치(9)	혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 해물우동볶음 (5.6.8.9.13.16.17.18) 옥수수립&허니버터시즈닝 (2.5.6.16) 비름나물무침(5.6) 배추김치(9)	산채비빔밥&약고추장 (5.6.10) 팽이버섯된장국(5.6) 핫도그&케찹, 머스터드 (1.2.5.6.10.12.16.18) 마카로니콘샬레드 (1.5.6.8) 깍두기(9) /포도푸딩	찰보리밥 꼬치어묵국 (1.5.6.7.13.18) 닭감자매운조림 (5.6.15) 연근호두조림(5.6.13.14) 미역출기볶음(1.5.6.8) 배추김치(9)	조각공밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 임연수구이(5.6) 애호박새우젓볶음(5.9) 배추김치(9) 독도의날케익 (1.2.5.6)
860.0/52.2/289.0/4.7	791/31.5/199.2/3.7	1,059.4/30.6/295.6/3.9	848.7/43.6/279.2/4.0	788.6/38.5/152.6/8.8
28	29	30	31	
찰기장밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18) 참치야채볶음(5) 시금치나물 알타리김치(9)	현미참쌀밥 동태살매운국(5.6) 숯불오리고추장불고기 (2.5.6.9.18) 쥐어채아몬드볶음(5.6) 깻잎양념지 배추김치(9)	찰옥수수밥 브로콜리크림소프 (2.5.6.15.16) 돈가스&데미그레이스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 과일요거트샐러드(2.11.12) 깍두기(9) 수제에그타르트 (1.2.5.6.16)	차수수밥 쇠고기샤브샤브국 (1.5.6.7.13.16.18) 수제오꼬노미야끼 (1.2.5.6.9.10.13.17) 행감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)/ 굴	
729.2/26.3/171.4/4.5	1,050.2/50.7/337.3/5.7	1,178.2/22.5/169.6/2.7	818.0/40.0/226.8/4.3	

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. (수급 사정으로 외국산 대체 사용 가능).													
	쌀밥, 죽, 누룽지, 쌀가공품, 찹쌀, 현미, 찌빔, 배추김치/배추김치가공품 중 배추(얼갈이배추, 봄동배추), 배추김치/배추김치가공품 중 고춧가루, 국내산													
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 북어채)	다랑어	오징어/가공품	주꾸미	수산물/가공품	삼치	임연수	콩/콩가루/가공품	콩/콩가루/가공품
국내산(한우)/국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	원양산/외국산	국내산/페루산	베트남산	외국산	국산	미국산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	①난류. ②우유. ③메밀. ④땅콩. ⑤대두. ⑥밀. ⑦고등어. ⑧계. ⑨새우. ⑩돼지고기. ⑪복숭아. ⑫토마토. ⑬아황산염. ⑭호두. ⑮닭고기. ⑯소고기. ⑰오징어. ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함). ⑳젓은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.													



10월 영양 소식지

교훈

성실

대상

전학년
학부모

담당부서

기숙사부

음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말합니다.



전체 생활 쓰레기 발생량의 약 29%를 차지하고 있습니다.

음식물 쓰레기로 인한 문제

국내에서 하루동안 발생하는 음식물쓰레기는 1만 6천여톤에 달합니다.

↳ = 20kg 쌀 800,000포대 = 라면 1억 2천개

환경오염



- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염

경제적 손실



- 식량자원의 경제적가치 발생
- 처리비용 발생
- ※ 음식물쓰레기 처리비용 연간 약 8천억원 = 서울월드컵경기장 3개 건설 가능

사회적 문제



- 한식 세계화에 걸림돌 (많은 반찬을 낭비적으로 인식)
- 식량 및 곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입 증가

음식물 쓰레기를 20% 줄였을 때 효과



온실가스 배출 감소 연간 177만 톤	소나무 3억 6천만 그루를 심는 효과
저소득 가구 연탄 보급 1억 8,600만 장	연간 18억kwh의 에너지 절약
쓰레기 처리비용 절감: 연간 1,600억 원	

음식물 쓰레기를 20%만 줄여도 연간 1,600억 원의 처리비용을 절감할 수 있으며, 연간 177만톤의 온실가스 배출량을 줄일 수 있습니다. 이는 소나무 3억 6천만 그루를 심는 효과와 같습니다.

음식물 쓰레기 줄이는 방법

실천방법

가정에서 음식물 쓰레기 줄이기

1. 냉장고를 정기적으로 정리해요.
2. 일주일 단위로 식단을 구성해요.
3. 자투리 식재료는 따로 보관해 알뜰히 사용해요.
4. 내용물 확인이 가능하도록 투명 용기 사용·보관해요.
5. 물기제거 후 배출해요.

학교에서 음식물 쓰레기 줄이기

1. 딱! 먹을 만큼만 받아요.
2. 부족하면 다 먹고, 더 받아요.
3. 음식을 가리지 않고 골고루 먹어요.
4. 쓱쓱 쓱쓱, 남은 음식물을 줄여요.
5. 올바른 식습관으로 배도 채우고, 환경도 살리고!
6. 감사한 마음으로 먹어요.

식품별 맞춤 냉장고 보관법

육류	하나. 1회 사용량으로 나누어 보관하기 둘. 요리에 사용하고 남은 소량은 다진 양파, 소금, 후추를 넣어 볶은 후 냉동실에 보관하기 셋. 닭고기는 냉동 시 소금을 뿌린 후 술을 조금 붓고 밀폐 용기에 담아 보관하기
달걀	하나. 문이 아닌 안쪽에 넣기 둘. 둥근 쪽에는 빈 공간이 있어 세균 노출이 쉬우므로 뾰족한 곳이 아래로 향하기 셋. 달걀껍질에는 공기구멍과 얇은 막이 있으므로 씻지 않고 보관하기
과일 & 채소	하나. 수분을 지키기 위해 용기에 넣되 숨구멍을 만들어 호흡할 수 있게 하기 둘. 흠이 묻은 채소는 신문지로 감싸서 씻은 채소와 따로 보관하기 셋. 사과는 다른 과일을 속성시키므로 따로 보관하기
생선 & 어패류	하나. 생선은 내장을 제거 후 물로 씻고 물기 제거 후 소금을 뿌린 뒤, 배에 키친타올 끼우기 둘. 2일이상 보관해야 한다면 냉동 보관하기 셋. 조개는 소금물에 넣어 냉장 보관하기

2024. 9. 27

장 호 원 고 등 학 교 장