

탄소중립 학교 소비편

① 음식은 먹을 만큼만 담는다!

먹을 만큼만 먹어요!



1인 적정량을 담은 표본을
배식대 앞에 전시해요!

배식을 받는 경우, 자신이 원하는
양을 말하여 적정량을 배식 받아요!



② 저탄소 식단을 운영한다!



지역 농산물(로컬푸드)로
메뉴를 구성해요!

조리 시, 열 사용을 줄일 수 있는
메뉴로 구성해요!



탄소중립 가정 소비편

1. 음식물 쓰레기 줄이기



- 유동기한을 고려해 최소한의 식재료만 구입하기
- 부피가 큰 음식물은 잘게 썰어 배출하기
- 찌개류는 국물을 버리고 찌개의 물기를 제거한 후 배출하기

2. 저탄소 제품 구매하기



- 저탄소제품 인증 마크 또는 탄소발자국을 확인하고 구매하기
- ※ 세제나 샴푸 등은 재구매시 리필용으로 구매하기
- ※ 고휘 세제, 씌는 치약 등 플라스틱 용기 사용을 줄인 제품 구매하기

3. 저탄소 인증 농축산물 이용하기



4. 품질이 보증되고 오래 사용 가능한 제품 사기



11월 식단에정표

월	화	수	목	금
<<음식물쓰레기 줄이기 실천방법>> 1. 먹을 만큼만 받고, 부족하면 더 받아요. 2. 편식하지 않고 골고루 먹어요. 3. 동물 뼈, 조개껍질등은 일반쓰레기로 버려요.	1	2	3	4
	잡곡밥(5.) 연포탕(5.6.9.13.16.) 닭갈비볶음(2.5.6.13.15.) 멸치견과볶음(4.5.6.13.) 배추김치(9.13.)과일 430.6/24.7/165.4/2.4	우리밀짜장면(1.2.5.6.10.13.) 흑임자탕수육&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 깍두기(9.13.) 과일 유기농요구르트(2.) 947.3/33/131.1/2.3	차수수밥 김치국(5.6.9.13.) 불고기볶음(5.6.8.13.16.) 무나물(5.)오이김치(9.13.) 건파래자반(13.)호떡(1.2.5.6.13.) 449.9/19.3/136.3/3	현미밥 돼지국밥(5.6.9.10.13.18.) 버섯떡볶음(5.6.9.13.16.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 과일 439.2/22.6/162.3/3
7	8	9	10	11
참쌀밥 쇠고기매운국(5.6.9.13.16.) 단호박돈육조림(2.5.6.10.12.13.) 새우야채전(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 과일(12.) 421.7/23.9/141.7/2.9	차조밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 생선살튀김(1.2.5.6.13.) 미역줄기볶음(2.5.6.10.13) 깍두기(9.13.)과일 612.4/29/243.9/2.6	쇠고기야채죽(5.6.13.16.) 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.) 딸기우유1(2.) 과일 깍두기(9.13.) 470.6/17.3/243.4/3.1	클로렐라밥 웅심이국(1.5.6.9.13.) 콩나물무침(5.6.) 폭립바베큐(4.5.6.10.12.13.14.15.16.18.) 배추김치(9.13.)과일 610.5/29.7/153.2/2.8	잡곡밥(5.) 갈비탕&당면(1.5.6.8.9.13.16.) 두부강정(2.5.6.12.13.16.) 어묵전(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.)과일 594.9/26.6/215.9/3.9
14	15	16(탄소중립메뉴)	17	17
기장밥 사골우거지탕(5.6.13.16.) 설산적(1.2.5.6.10.13.) 오이지우침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 모듬부각(5.6.) 과일 347.4/22.9/155.6/2.8	발아현미밥 설렁탕&우리밀소면(5.6.13.16.) 국산도토리묵우침(5.6.9.13.) 가자미구이(2.5.6.13.) 석박지(9.13.) 과일 430.3/22.3/114.2/2	영양밥&간장(5.6.13.) 미역국(5.6.9.13.18.) 닭원간장조림(2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 과일 요구르트(2.) 496.6/25.3/201/2.6	흥국참쌀밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 야채계란찜(1.2.5.13.) 명엽채땅콩떡볶음(4.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.13.) 544.8/25.3/266.5/3.6	찹옥수수밥 만두국(1.5.6.9.10.13.18.) 닭살각떡튀김/소스(1.2.5.6.13.15.) 미나리고추장우침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일 590.8/24.3/146.9/3.8
21	22	23	24	25(탄소중립메뉴)
차수수밥 크림스프(2.5.6.9.13.) 소고기참스테이크(1.2.5.6.12.13.16.) 카프리제(2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 우리밀와플스낵(5.6.13.) 564.3/23.9/196.1/2.8	고구마밥 닭살상계탕(5.6.9.13.15.) 오이감자와(5.6.13.16.) 감오징어볶음(5.6.9.13.17.) 깍두기(9.13.)김구이(13.) 과일 356.4/20.5/160.4/2.7	쇠고기우영볶음밥(1.5.6.13.16.) 미소된장국(5.6.9.13.) 회오리감자(5.) 배추김치(9.13.) 마시는요거트(2.) 과일 524.2/15.9/245.3/2.3	흑미밥 고추장국(5.6.9.13.) 보쌈소스조림&무쌈(5.6.10.12.13.) 부추겨자우침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일 504.7/24.7/135.6/2.9	보리밥 우리밀우동국(1.5.6.9.13.) 새우튀김(1.2.5.6.9.13.) 두부피자구이(1.2.5.6.10.12.13.) 총각김치(9.13.) 과일 560.1/22.2/316.9/4.5
28	29	30	학생자치회 공약사항 11월 17일은 자치회 공약사항인 「라면급식」을 학교급식에 맞춰 부대찌개&라면사리로 제공될 예정입니다.	
참쌀밥 미역국(5.6.9.13.16.) 상갈살김치볶음(5.6.9.10.13.) 상색묵우침(1.3.5.6.13.16.) 오이김치(9.13.) 과일 403.3/14.4/169.2/2.4	흑미밥 쌀국수(1.5.6.9.12.13.16.) 닭살야채튀김(1.2.5.6.13.) 고구마줄기우침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일 478.4/18.3/118.7/2	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김말이 튀김(1.5.6.18.) 깍두기(9.13.) 과일 생협즙(5.13.) 579.6/15.8/104.1/5.7		

- ❀ 우리 학교에서는
 - * 매일 신선한 재료를 당일 아침 납품받아 조리하고 있습니다.
 - * 친환경 농산물과 1등급 국내산 한우 및 돈육, 계육을 사용한 식단입니다.
- ❀ 대표적인 알레르기 유발 식품을 요리명에 안내해 드리니 특정 식품에 대하여 알레르기(심한 아토피)가 심한 학생은 식사 때 본인의 알레르기 유발 식품을 확인해 주시고, 궁금하신 사항은 급식실로 문의 주시기 바랍니다. ☎965-9697

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

❀ 위 식단은 학교 사정에 의해 변경될 수 있으며 **학교홈페이지**(<http://www.sungra.es.kr> → 교육활동 → 학교급식알림방)에서 급식관련 소식과 급식 영양량을 확인하실 수 있습니다.

쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	계란	식육가공품	오리고기	낙지	미꾸라지	명태/가공품	고등어	갈치	조기	오징어	꽃게	다랑어	아귀	주꾸미	두부류/콩비지
국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	중국산	러시아	국산	세네갈	중국산	국산	국산	원양산	국산	베트남	콩:국산

2022. 11. 01

성 라 초 등 학 교 장