

## 학교급식 탄소중립 실천의 날 운영 안내

지구 온난화로 초래된 폭설, 폭염, 산불, 태풍 등 이상기후는 지구환경에 대한 위기감으로 높아지고 있습니다. 이에 전 세계적으로 저탄소를 위한 국제사회의 공조가 높아지고, 우리나라도 '2050년 탄소중립'을 위해 각 부처에서 노력 중입니다.

이에 우리학교 학교급식에서는 '나 다운(down) 탄소 ZERO' 라는 캐치프레이즈와 함께 다음과 같은 실천 운동을 추진하고자 합니다.

지속 가능한 건강한 미래사회를 위해 교육공동체가 함께 노력해야 할 때입니다.

많은 관심과 성원 부탁드립니다.

### 나 다운(down) 탄소 ZERO

나답게, 내가 할 수 있는 탄소 down 방법을 실천하자는 의미

#### 교육급식 탄소중립생활 실천약속

##### 개인

- (탄소제로의 날) 바로 알고 참여하기.
- 육류음식 적게 먹기.
- 저탄소 식생활 실천하기.
- 음식물쓰레기 줄이기.

##### 학교

- 교육자료 및 저탄소 식단 개발.
- 월 2회 이상 균형잡힌 저탄소 식단 실시.
- 고양시 식재료, 계절식품 우선 구입.
- 일회용품, 플라스틱 사용 줄이기.

## 4월 식단에정표

월	화	수	목	금
3	4	5	6-탄소중립실천메뉴	7
잡곡밥(5.) 쇠고기우육(5.6.9.13.16.) 치킨커틀릿&소스(1.2.5.6.13.15.) 국산도토리묵&양념장(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) 643.9/28/333.2/2.3	흑미밥 된장국(5.6.9.13.) 단호박묵살조림(2.5.6.10.12.13.) 백일송이버섯볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.)과일 439.2/17.8/251.5/2.6	 전복야채죽(5.6.9.13.18.) 플레인핫도그(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9.13.) 음료(2.) 과일 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 512.4/22/366.5/2.4	차수수밥 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 참치야채볶음*김구이(13.)(5.6.9.13.) 케란말이(1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 케이크(1.2.5.6.13.) 499/28.5/346.8/5.4	현미밥 고추장국(5.6.9.13.) 보쌈(5.6.10.12.13.18.) 양배추찜/쌈장(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.6.)배추김치(9.13.) 요구르트(2.) 520.8/25.7/268.6/2.8
10	11	12	13	14-탄소중립실천메뉴
찹쌀밥 우리밀 잔치국수(1.5.6.9.13.) 제육야채볶음(5.6.10.13.) 멸치골두기볶음(4.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일 505.7/24.7/337/2.8	고구마밥 닭살삼계탕(5.6.9.13.15.) 우영떡조림(5.6.13.) 싸먹는햄&부추샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.) 열무김치(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.13.) 467.6/21.6/257.2/2.3	불고기덮밥(5.6.13.16.) 미역국(5.6.9.13.) 회오리감자(5.) 오이지무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 포도한모금(5.13.) 581.5/21.3/191/4.6	발아현미밥 오징어우육(5.6.9.13.17.) 삼색목무침(1.3.5.6.13.16.) 바베큐폭참(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일 446.6/26.4/210.5/2.5	기장밥 물닭갈비볶음&우동(2.5.6.9.13.15.) 연근찜(2.5.6.13.) 새우버터야채오븐구이(2.9.13.) 깍두기(9.13.) 과일 464.7/28.4/252.2/2.8
17	18	19	20	21-탄소중립실천메뉴
클로렐라밥 크림스프(2.5.6.9.13.) 참나물샐러드&소스(1.5.6.11.12.13.) 소고기참스테이크(1.2.5.6.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 쿠키(1.2.5.6.) 551.7/22.2/213.7/2.9	보리밥 만두국(1.5.6.9.10.13.18.) 유린기(1.2.5.6.12.13.15.18.) 고구마줄기무침(5.6.13.) 배추김치 과일 604.5/24.6/248.3/3.7	찰옥수수밥 사골우거지탕(5.6.13.16.) 잡채(1.5.6.8.10.13.) 임연수구이(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 과일 427.5/22.2/293.1/7.1	현미밥 육개장(1.5.6.9.13.16.) 두부탕수&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 진미채고추장볶음(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 과일 500.3/21.8/248/3	영양밥&간장(5.6.13.) 된장찌개(5.6.9.13.) 치커리아채무침(5.6.13.) 닭봉구이(4.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 미니월(2.) 451.6/29.1/248.6/2.7
24	25	26	27-탄소중립실천메뉴	28
강화쌀밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 육전(1.5.6.13.16.) 연두부/양념장(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 요거트(2.) 654.8/29.6/320.4/3.7	잡곡밥(5.) 미역국(5.6.9.13.16.) 닭다리살샐러리볶음(2.5.6.12.13.15.) 시래기새우조림(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 과일 399.1/24.5/269.6/2.7	카레라이스(2.5.6.10.13.) 어묵떡볶이(1.5.6.13.) 김말이 튀김(1.5.6.18.) 배추김치(9.13.)과일 이오유기농(2.) 605.8/18.5/178.1/6	차수수밥 웅심이들깨탕(5.6.9.13.17.) 닭살김치튀김(1.2.5.6.9.13.15.) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 과일 462.7/17.5/245.8/2.1	차조밥 버섯전골(5.6.9.13.16.) LA갈비오븐구이(5.6.10.12.13.) 시금치고추장무침(5.6.13.) 건파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 숟사탕 512.9/23.8/228.4/3

### 나 DOWN 탄소제로 실천메뉴

#### 마늘종어묵조림

: 4~5월이 제철인 국산 마늘종은 면역력을 증진시키고 혈관 건강에 도움이 됩니다.

#### 감자옹심이국

: 감자는 비타민과 칼륨이 풍부하게 들어있어 우리 몸 속의 나트륨 배출에 도움이 됩니다.

강원도 향토음식인 옹심이는 쫄깃쫄깃한 식감이 특징입니다.

#### ★ 영양표시 읽는 법 ★

에너지/단백질/칼슘/철분

574/20.1/200.5/3.8

#### ♣ 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 ⑫토마토 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.

#### 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

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

2023. 4. 01

성 라 초 등 학 교 장