

먹을때는 건강생각
버릴때는 환경생각

22. 5월 급 식 소 식

문의처: 급식관리실 ☎ 070-7097-2209

발행인 : 교 장 이금신
지 도 : 교 감 이희영
편집인 : 영양교사 문경은

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed <수요일은 다 먹는날>	목요일 Thu	금요일 Fri																								
알레르기 정보	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣																											
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	<table><tr><th>구분</th><th>쇠고기</th><th>돼지고기, 닭고기,오리</th><th>두부,콩비지</th><th>농산물</th><th>식육가공품</th><th>쌀</th><th>명태 (동태,코다리)</th><th>배추김치 (배추,고춧가루)</th><th>낙지, 오징어</th><th>아귀</th><th>주꾸미</th></tr><tr><th>원산지</th><td>국내산(한우)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>러시아</td><td>국산</td><td>국산</td><td>국내산</td><td>중국산</td></tr></table>				구분	쇠고기	돼지고기, 닭고기,오리	두부,콩비지	농산물	식육가공품	쌀	명태 (동태,코다리)	배추김치 (배추,고춧가루)	낙지, 오징어	아귀	주꾸미	원산지	국내산(한우)	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	러시아	국산	국산	국내산	중국산
구분	쇠고기	돼지고기, 닭고기,오리	두부,콩비지	농산물	식육가공품	쌀	명태 (동태,코다리)	배추김치 (배추,고춧가루)	낙지, 오징어	아귀	주꾸미																	
원산지	국내산(한우)	국내산	국내산	국산	국내산	국내산	러시아	국산	국산	국내산	중국산																	
2	3	4	5	6																								
참쌀밥* 쇠고기미역국*5.6.13.14.16.18 치즈닭갈비* 2.5.6.13.14.15.16.18 버섯잡채*5.6.8.13.14.16.18 배추김치*9.13 5월생일축하마카롱*1.2.5.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.2/31.4/240.4/3.4	쇠고기콩나물밥/부추양념장* 5.6.14.16.18 해물순두부찌개* 5.6.9.13.14.16.17.18 돈육청경채불고기* 5.6.10.13.14.16.18 카프레제샐러드* 2.3.5.6.12.13.14.16.18 배추김치*9.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.1/33.2/168.5/4	미트소스스파게티* 1.2.5.6.10.12.13.16 치킨치폴레또띠아* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 단무지피클*13.18 쿠앤크아이스크림*1.2.5.14 추가밥* * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/21.6/157.8/2.5	오월은 어린이날 우리들 세상	재량휴업일*																								
9	10	11	12	13																								
보리밥 대구맑은탕*5.6.13.14.16.18. 수제함박스테이크* 1.2.5.6.10.12.13.16. 과일샐러드*1.2.5.11.12.13.16 시금치무침*5.6.14.16.18. 총각김치*9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 667/35.8/210.1/3.6	현미밥* 논우렁알갈이콩나물된장국* 5.6.13.14.16.18 우리쌀떡말이볶음* 2.5.6.10.12.13.15.16 감자채볶음*5.6.14.16.18. 깻잎찜*5.6.13 배추김치*9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 529.5/23/224/3.1	나물비빔밥/후라이/약고추장*1.5.6.13.16 황태무국*5.6.9 회오리감자*5.13 백김치*9 젤리킹*2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 719.1/22.4/163.3/3.7	현미밥* 열갈이된장국*5.6.13.18 빨간돈육갈비찜* 2.5.6.10.13.14.16.18 콘치즈버터구이*1.2.5.6.10.13.16 배추김치*9.13 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 646.4/29.3/269.7/3.3	흑미밥* 닭다리영양삼계탕*13.15 꽃진만두*1.5.6.10.13.14.18 사과오징어초무침*5.6.13.17 깍두기*9.13 스승의날케이크*1.2.5.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/37.2/90.5/2.7																								
16	17	18	19	20																								
수수밥* 한돈된장찌개*5.6.10.13.14.16.18 삼치카레구이*2.5.6.13.16 떡볶이*1.5.6.10.13.16.18 배추김치*9.13 멜론* * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/29.4/161.7/2.9	현미밥* 쇠고기숙주국*5.6.13.14.16.18 오리주물럭/쌈무*5.6.13.14.16.18 사과부추들깨무침*5.6.13 배추김치*9.13 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 582/24.4/158.3/4.1	참쌀밥* 가츠동*1.2.5.6.10.13.16 건파래볶음*5.13 망고샐러드*1.5.12.13.16 배추김치*9.13 요구르트*2 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/25.3/131.8/3.4	현미밥* 잔치국수*1.5.6.13.14.16.18 돈육김치볶음*5.6.9.10.13.14.16.18 연두부/양념장*5.6.14.16.18 배추김치*9.13. 골드키위* * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/32.1/163.6/4.8	흑미밥* 등뼈감자탕*5.6.9.10.13.14.16.18 깻잎김치떡갈미*1.2.5. 오이도라지무침*5.6.13 깍두기*9.13 초코링요거트*2 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/33.6/159.1/3.6																								
23	24	25	26	27																								
울무밥* 오징어무국*5.6.13.14.16.17.18 달콤파인애플갈새* 1.5.6.10.13.14.15.16.18 샐러드파스타*1.2.5.6.12.13.16 배추김치*9.13 배* * 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/29.4/237.3/3.9	현미밥* 참치김치찌개*5.6.9.13.14.16.18 한돈달걀조림* 1.2.5.6.10.13.14.16.18 새우맛연근튀김*2.5.6.9.13 숙갓두부무침*5.6.14.16.18 배추김치*9.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 526/29.8/282.1/5.1	장조림버터볶음밥* 1.2.5.6.10.13.18 열갈이된장국*5.6.13.18 크리스피한도그* 1.2.5.6.10.12.13.14.15.16 도토리묵야채무침*5.6.13 배추김치*9.13 수제미숫가루*2.5.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.2/26.1/250.4/3.5	현미밥* 쇠고기육개장*1.5.6.13.14.16.18 치킨커틀렛/머스타드소스* 1.2.5.6.12.13.15.16.18 순두부카레*2.5.6.13.16 배추김치*9.13 사과* * 에너지/단백질/칼슘/철 667.4/31.1/153.4/3.6	혼합곡밥* 청국장찌개*5.6.9.13.14.16.18 떡갈비육전*1.5.6.10.15.16.18 굴뱅이야채무침*5.6.13.18 깍두기*9.13 파인애플* * 에너지/단백질/칼슘/철 578/29.8/266.3/4.2																								
30	31	* 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 영양량표시 및 원산지표시, 알레르기 식품의 자세한 내용은 시흥신천초등학교 홈페이지(http://www.sinchen.es.kr)-참여마당-급식안내에서 확인하실수 있습니다. * 식품알레르기가 있는 학생들은 반드시 영양선생님께 미리 알려주세요. 급식 제공시 최선을 다해 지원하도록 하겠습니다.(식품 알레르기가 있는 경우 개인이 철저하게 관리할이 선행되어야합니다.) * 시흥신천초등학교 홈페이지-참여마당-급식안내-사이버 영양상담실도 많이 활용해 주시기 부탁드립니다. * 우유급식은 코로나19 상황에 따라 점점 보류하고 무상우유지원대상자에 한하여 가정배출만 실시합니다. * 김스등으로 젓가락 사용이 힘든 학생들은 급식실에 알려주시면 회복시까지 포크를 제공하여 드리겠습니다. * 단순 편식이 아닌 위장장애등으로 인하여 급식이 힘든 경우 등교 후 1교시안에 급식실에 알려주시면 현직으로 제공하여 드리겠습니다.																										
차조밥* 따끈한김치묵국*5.6.9.13.14.16.18 짜장돈육볶음*5.6.10.13.16 오이지무침*13 총각김치*9.13 에그타르트*1.2.5.6.13 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.5/27.1/121.8/2.9	현미밥* 들깨수제비*5.6. 코다리고추장구이*5.6.13.14.16.18 메추리알어묵조림*1.5.6.13.14.16.18. 배추김치*9.13. 수박* * 에너지/단백질/칼슘/철 574.9/31.1/199.4/4																											



2022년 급식비 및 우유비 안내 (문의 : 행정실 070-7097-2208)

유치원, 1~6학년 무상급식	월	일수	1식당 단가			비고			
	4	21		식품비	운영비	계	- 코로나19로 우유급식 잠정 중단(무상우유지원만 가정으로 배송하여 운영) - 교직원 단가 : 3,110+440+780(인건비)+300(보조금)=4,630원 - 친환경 보조금 : 농산 255원, 쌀 37원(292원)		
			초등	3,110	440	3,550			
			유치원	2,760	300	3,060			
급식 계약 정보	계약기간	농산물(친환경)김치포함		공산품 (공동구매)	공산품	육류	수산물	쌀	우유
	4월	경기농식품 유통진흥원 (유통:현준물산)		현준물산	현우유통	한라식품	동화수산	북시흥농협	건국우유(무상만)



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

생각만 해도 낮이 뜨거워지는 단어 바로 음식물 쓰레기입니다. 버릴 것은 커녕 입에 들어갈 것도 모자라는 사람들을 떠올리면 부끄럽기 짝이 없는 말입니다. 버려지는 음식물! 그 안에 경제와 환경이 있습니다.



음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지 하고 있습니다.

음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 **8천억원**



? 음식물 쓰레기로 인한 문제점

환경 훼손 - 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리 시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염

경제적 낭비 - 식량자원가치/연간 약18조원
- 처리비용 6천억원 이상

사회적 문제 - 한식세계화에 걸림돌
- 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

지구온난화

메탄가스 (CH4)

이산화탄소 (CO2)

고농도 폐수로 인한 수질오염



음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.



돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다.
음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.



환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.



음식물 쓰레기로 버리면 안되는 것들

- ✓ 조개, 게, 등 어패류의 단단한 껍데기
- ✓ 돼지, 닭 등 육류 뼈다귀
- ✓ 양파, 마늘 껍질이나 고추 씨
- ✓ 땅콩, 호두 등 견과류 껍데기
- ✓ 복숭아, 살구 등 핵과류의 씨
- ✓ 계란 등 알 껍데기



음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- 1 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- 2 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- 3 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.