가평마장초등학교
(조리교:목동초)

"친환경급식" 10월 급식소식

매주 수요일은 잔반 줄이는 날입니다.

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.														
	쌀(백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	쭈꾸미	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수요일은 다 먹는 날	목	금
3	4(생일자의 날)	5	6	7
개천절	기장밥* 전복미역국*(5.6.18.) LA갈비찜*(1.5.6.10.13.) 도토리묵/양념장*(5.6.13.) 총각김치*(9.) 우리밀생크림케이크*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/36.7/134.2/3.9	강낭콩밥* 김치콩나물국*(5.6.9.) 청경채볼고기*(5.6.10.13.) 어묵볶음*(1.5.6.13.) 깍두기*(9.) 샤인머스켓한모금* * 에너지/단백질/칼슘/철 556.1/33.8/157.5/4	라이코펜밥*(12.) 앵그리버드어묵탕*(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 마늘쫑건새우볶음*(5.6.9.13.18.) 치즈폭탄갈비살구이*(1.2.5.6.10.16.) 깍두기*(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.9/25.6/455.1/4.2	보리밥* 단호박크림스프*(2.5.6.13.16.) 치킨까스&머스타드소스(1.5.6.13.15.18.) 하트단무지* 양배추콘샐러드*(1.5.13.) 우리밀세종대왕케이크*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.7/19.3/59.6/4.5
10	11	12	13	14
한글날 대체휴일	차조밥* 떡국*(1.16.) 짜장찜닭*(5.6.13.15.16.) 도라지진미채무침*(5.6.13.17.) 깍두기*(9.) 가을빛 내린 단풍케이크*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.2/35.6/60.5/2.7	야채볶음밥*(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 북어국*(1.5.6.) 카프레제샐러드*(2.5.6.12.13.16.) 섞박지*(9.) 치즈폭포시카고피자*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.7/39.3/169.1/1.	흑미밥* 아욱된장국*(5.6.) 미트볼그라탕*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 건파래볶음*(5.13.) 깍두기*(9.) 고구마범벅*(1.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.6/22.5/300.9/4.3	클로렐라밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 취나물된장무침*(5.6.) 언양식불고기*(2.3.5.6.16.) 총각김치*(9.) 사과* * 에너지/단백질/칼슘/철 485.2/26.5/131.2/4.7
17	18	19	20	21
강낭콩밥* 쇠고기무국*(5.6.13.14.16.18.) 코다리조림*(5.6.13.) 청포묵무침*(5.6.13.16.) 배추김치*(9.) 미니초코라떼*(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.8/28.6/195.6/3.6	고구마밥* 감자옹심이국*(5.6.17.) 멸치꽈리고추조림*(5.6.13.14.16.18.) 닭살채소볶음*(5.6.13.15.) 배추김치*(9.) 골드키위배 플리또*(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.1/32.6/279.1/2.4	지코바치킨밥*(2.5.6.12.13.15.) 맑은콩나물국*(5.) 미니못난이핫도그*(1.2.5.6.10.12.16.) 치킨무* 포도주스*(13.) 과일샐러드*(1.2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/37.9/262.2/2.3	클로렐라밥* 소고기해장국*(5.16.) 연근조림*(1.5.6.13.18.) 오징어볶음*(5.6.13.17.) 배추김치*(9.) 사과* * 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/23.3/149.3/3.	녹차밥* 돈육김치찌개*(5.9.10.13.18.) 궁중떡볶이*(5.6.10.13.16.) 고사리녹두전*(1.5.6.10.) 오이소박이*(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/23.5/159.3/6.1
24	25	26	27	28
차조밥* 시래기된장국*(5.6.9.18.) 버섯제육볶음*(5.6.10.13.) 오색전*(1.5.6.) 배추김치*(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.5/30.8/160.8/4.1	현미밥* 순두부찌개*(5.6.9.13.14.16.18.) 콩나물파채무침*(5.6.13.) 된장돈육볼고기*(5.6.10.13.) 배추김치*(9.) 포도주스*(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.4/30.6/161.6/4.2	카레라이스*(2.5.6.10.13.16.) 단무지* 오이부추무침*(5.6.13.) 오븐베이크치킨&스리라차마요소(1.2.5.6.12.13.15.18.) 레몬케이크*(1.2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.2/28.9/59.1/2.7	채식비빔밥&양념장*(5.6.13.) 맑은미역장국*(5.6.) 소세지야채볶음*(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김구이*(13.) 깍두기*(9.) 사과파이*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.4/21.4/121.1/2.6	기장밥* 우렁살된장찌개*(5.6.) 마파두부*(5.6.10.12.13.18.) 장각오븐구이*(2.5.6.13.15.18.) 배추김치*(9.) 스위트애플망고*(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/41.4/275.5/5

31	
보리밥* 콩가루배추국*(5.6.) 숙주미나리무침*(5.6.) 고추장오리주물럭*(5.6.13.) 배추김치*(9.) 할로윈쿠키*(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.8/22.1/137.9/3.6	*위 식단은 학교 사정이나 물품 수급 사정 의해 변경될 수 있습니다. *식품알레르기가 있는 경우 식단을 꼭 확인하시기 바라며, 식재료 세부 사용 내역이 필요하실 경우 영양연구실로 전화주시면 상세히 알려드리겠습니다 (기타 건의 사항도 연락주세요). *학교 홈페이지에서 매일 제공되는 식단의 영양량과 사진을 확인할 수 있습니다. (http://mokdong.es.kr) * 영양상담 ☎ 581-0617

10월 식품안전·영양·식생활 교육

제2022 - 7호

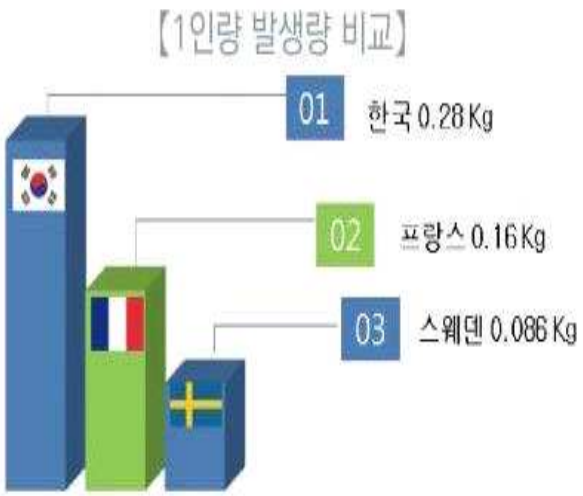
▣ 음식물쓰레기 심각합니다!▣

음식물쓰레기 정의

-음식물쓰레기는 먹고 남은 음식찌꺼기 뿐만 아니라, 식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기 등을 합니다. 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있고, 쓰레기 중에서도 가장 처리가 곤란하여 음식물쓰레기로 인한 환경문제가 발생하고 있습니다.

음식물쓰레기 발생량

-국내에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 1만4천여톤(2010년 기준), 국민 1인당 음식물쓰레기 발생량은 0.28kg(2010년 기준)으로 프랑스 0.16kg, 스웨덴 0.086kg 등 선진국에 비해 많은 편입니다.



음식물쓰레기로 인한 문제

환경 훼손	-에너지 낭비 및 온실가스 배출 -수거 및 처리 시 악취 발생 -고농도 폐수로 수질오염 및 해양배출 금지로 처리 어려움
경제적 낭비	-실량자원가치 연간 약 18조원 ('05년 기준) -처리 비용 6천억원 이상
사회적 문제	-한식 세계화에 걸림돌 -식량 및 곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가

음식물류 폐기물 처리시 문제점

소각 처리	-유해가스로 공기오염 -고가의 처리시설로 인한 자원손실 -호흡기질환, 발암성 오염물질 유발
매립 처리	-악취 발생, 해충번식 유발 -고농도 침출수 발생으로 토양 지하수 오염 -지반침하
재활용 처리	-이물질 혼입 시 품질 저하 및 가축의 질병유발 원인 -건조가열시설 운영 비용증가

출처: 학교보건진흥원