



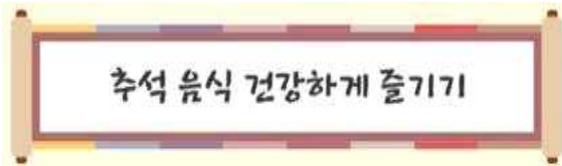
2024. 9월 식단 및 영양소식지

♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

<http://cheongwan.es.kr/>

◆ 추석 (9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤,대추,감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날! 추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



육류는 **살고기 위주**로 굽거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만** 사용하여 무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



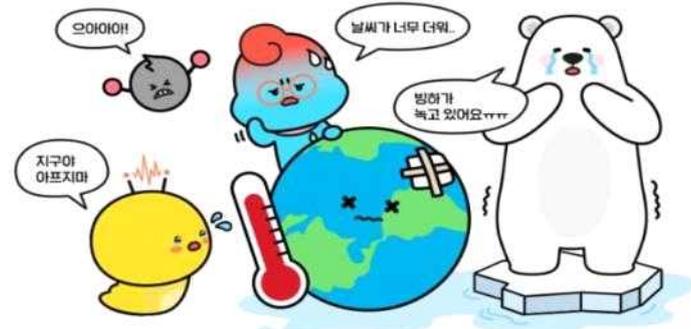
과식하지 않도록 **식사량**을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

◆ 함께 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2°C이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류 소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

세 번째 방법!!

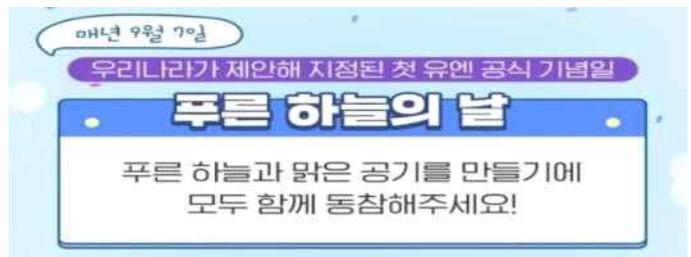
푸드마일리지가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다. 지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상 회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고, 이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처,환경부, 다음*구글검색]



9월 학교급식 식단 안내



<p>9/2 Mon 생일밥상</p> <p>친환경칼슘찜쌀밥 바지락살미역국(5.6.18) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 골뱅이채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 사과젤리케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/25.7/286.7/4.4</p>	<p>9/3 Tue</p> <p>친환경흑미밥 등뼈감자탕-(5.6.10) 채소계란찜(1) 가지무침(5.6) 삼치순살카레구이(2.5.6.1 2.13.16) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.1/30.2/103.7/2.2</p>	<p>9/4 Wed 수다날</p> <p>새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10 .13.15.16) 김치콩나물국(5.9.13) 오이상추겉절이(5.6) 닭뿔봉구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 열무김치(9) 홍삼씩씩워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.2/24.5/98.8/2.0</p>	<p>9/5 Thu</p> <p>친환경현미밥 오징어무국(17) 수육(10) 모듬채소&쌈장(5.6.13) 오이고추된장무침 (5.6.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.8/30.6/164.6/2.9</p>	<p>9/6 Fri 저탄소그린밥상</p> <p>친환경기장밥 순두부찌개(5) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 콩나물무침(5) *잡채어묵볶음 (1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.6/26.8/148.0/2.8</p>
<p>9/9 Mon</p> <p>친환경잡곡밥(5) 새알심만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 순살안동찜닭(5.6.13.15.18) 건파래볶음(13) 브로콜리오징어초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.0/33.3/112.8/2.4</p>	<p>9/10 Tue</p> <p>친환경오색미밥 아욱된장국(5.6) 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13) 황포묵김무침(3) 썩갓나물 배추김치(9) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 492.2/27.7/207.9/3.0</p>	<p>9/11 Wed 수다날</p> <p>추가밥 꼬치어묵우동 (1.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침 순살닭강정 (1.5.6.12.13.15) 배추김치/총각김치(9) 월미니요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.7/31.3/192.2/2.3</p>	<p>9/12 Thu</p> <p>친환경조각서리태밥(5) 황태무국(1) 오리불고기(5.6.13) 부추해물완자전(1.2.5.6.8 .9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 깻잎양념무침(5.6) 열대과일샐러드(망고,파파 야,용과)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/29.5/176.2/2.9</p>	<p>9/13 Fri 추석밥상</p> <p>친환경찰보리밥 청국장두부찌개(5.9) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 오이상추겉절이(5.6) 새우까스&타르타르소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 오색송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 695.4/29.6/135.1/3.8</p>
<p>9/16 Mon</p>	<p>9/17 Tue 추석</p>	<p>9/18 Wed</p>	<p>9/19 Thu</p>	<p>9/20 Fri</p>
<p>음력8월15일 즐거운 한가위 보내고 건강하게 만나요</p>			<p>친환경현미밥 대구맑은탕 오이부추무침(5.6.9) 매콤진미채볶음 (5.6.13.17) 돈육버섯불고기(10.13) 배추김치(9.10) 스위트플럼(자두맛주스) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.2/30.3/98.3/1.9</p>	<p>친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.13) 곤약감자조림(13) 허브치킨플레토티채소찜& 허니머스터드(1.2.5.6.15) 숙주미나리나물 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/22.4/98.6/1.9</p>
<p>9/23 Mon</p> <p>친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 적양파부추무침(5.6) 삼색소시지채소볶음 (2.5.6.10.15.16) 코코넛연어치즈까스& 소스(1.5.6.13) 배추김치(9)/삼색과일 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.7/28.9/124.0/2.5</p>	<p>9/24 Tue</p> <p>친환경잡곡밥(5) 우리밀삼색수제비국(5.6) 매콤등갈비찜(5.6.10.13) 표고버섯속회/초고추장 (5.6.13) 깨찰부각(5.6) 골드키위퓨레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.8/25.5/149.7/3.7</p>	<p>9/25 Wed 수다날</p> <p>카레덮밥 (2.5.6.10.12.13.16) 건새우아욱국(5.6.9) 유자단무지채무침 수제순살치킨(5.6.15) 배추김치/총각김치(9) 요거타임(포도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/31.4/239.4/2.7</p>	<p>9/26 Thu</p> <p>친환경흑미밥 매콤콩나물국(5) 오향족발(10) 상추쌈*쌈장(5.6) 청포묵김가루무침 부추김치전(1.5.6.9) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.5/23.2/172.9/2.5</p>	<p>9/27 Fri 저탄소그린밥상</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 북어채감자국 순살삼지무조림(5.6.13) 오이지무침 모듬튀김(1.5.6.9.16.18) 배추김치(9) 매콤어묵떡볶이 (1.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.4/24.6/118.6/4.0</p>
<p>9/30 Mon</p> <p>친환경흑미밥 참치김치찌개(5.9) 마늘햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 총각김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.8/26.4/104.4/2.4</p>	<p>◇ 청완초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 완주군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치.아귀,대구/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 조피블락, 가리비, 우렁 쉘이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

