



◆ 추석(10.1)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기

의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기

채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기

익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기



9월의 절기(추분)-9.22

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 벼*고구마*순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]



9월 학교급식 식단 안내



	9/1 Tue	9/2 Wed 수다날	9/3 Thu	9/4 Fri
	차수수밥 오징어무국(9. 13. 17.) 콩나물무침(5.) 한우불고기(5.6. 13. 16. 18.) 배추김치(9. 13.) 고구마파이(1.2.5.6. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 496.3/28.9/146.1/3.6	새우볶음밥(1.5.6.9. 13. 18.) 북어달걀국(1.9. 13.) 사과당근요구르트(2.5.6 . 13. 16.) 찰보리찜케익(5.) 깍두기(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 608.7/22.1/259/3.6	발아찰현미밥 대구탕(5.6.9. 13. 18.) 고사리들깨즙나물(5. 13.) 허브소시지야채볶음(2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16.) 배추김치(9. 13.) 감귤푸딩(1.5. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 502.1/28.1/156.4/3.6	버섯카로틴쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.9. 13. 18.) 목살수육(5.6. 10. 13. 18.) 상추겉절이(5.6. 13. 18.) 아삭이고추된장무침(5.6.18) 떡볶이(5.6. 13. 18.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 700.4/29.8/189.4/4.5
9/7 Mon	9/8 Tue	9/9 Wed 수다날	9/10 Thu	9/11 Fri
아미노쌀밥 어묵매운탕(1.5.6. 13. 16.) 배즙소스미니푼김(6. 10. 12. 13. 18.) 애호박새송이버섯볶음(5.6. 18.) 배추김치(9. 13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철분 576/27.7/120.6/2.7	찰현미밥 소갈비탕(13. 16.) 청경채된장무침(5.6. 18.) 오징어볶음(5.6. 13. 17. 18) 깍두기(9. 13.) 인절미(콩고물)(5. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 607.9/29/97.3/3	자장스튜(2.5.6. 10. 13. 18.) 찰보리밥 우우오이냉국(13.) 스틱단무지 배추김치(9. 13.) 연어치즈까스(1.2.5.6. 1 2. 13. 18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 531.8/19.1/90.9/2.4	발아찰현미밥 다슬기들깨수제비미역 국(5.6. 18.) 감자게맛살볶음(1.5.6.8.) 오리불고기(5.6. 13. 18.) 배추김치(9. 13.) 포도(스튜벤) * 에너지/단백질/칼슘/철분 566.2/21.5/151.5/3.6	홍국쌀밥 두부조림(5.6. 13. 18.) 닭정육단호박찜(5.6. 13 . 15. 18.) 낙지연포탕(5.6.9. 13. 18.) 배추김치(9. 13.) 고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철분 599.9/38.7/276.1/6
9/14 Mon	9/15 Tue	9/16 Wed 수다날	9/17 Thu	9/18 Fri
토마코펜쌀밥(12.) 호박요된장국(5.6.9. 13. 18.) 연근조림(5.6. 13. 18.) 돼지불고기(5.6. 10. 13. 18.) 배추김치(9. 13.) 우리밀나물토스트(2.5.6. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철분 507.3/26.9/196.3/3.4	찰현미밥 육개장(13. 16.) 깻잎찜(5.6.9. 13. 18.) 치즈달걀말이(1.2.5.) 배추김치(9. 13.) 녹두흑임자찰시루떡(5. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 578.9/25.9/234.7/4.2	찰보리밥 단호박치킨카레스튜(2.5 . 6. 12. 13. 15. 16. 18.) 견새우미역국(5.6.9. 13. 18.) 도토리묵/양념장(5.6. 18.) 명태통살까스(1.2.5.6. 13.) 배추김치(9. 13.) 캐플주스(5. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 506.3/28.4/279.8/4.5	찰현미밥 돼지등갈비김치찌개(5. 6.9. 10. 13. 18.) 애호박나물(5.6. 18.) 갈치우렁어묵볶음(1.5. 6. 13. 16. 18.) 배추김치(9. 13.) 우리쌀바사삭과자(5.6. 13. 16) 포도(캠벨) * 에너지/단백질/칼슘/철분 559.7/19.2/82.8/2.3	찰현미밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9. 13. 18.) 돼지고기메추리알장조 림(1.5.6. 10. 13. 18.) 꼬들꼬들오이지무침(5.6.13) 우리밀우리쌀참쌀도넛(1.2.5.6. 13.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 572.5/29.3/234.9/5.7
9/21 Mon	9/22 Tue	9/23 Wed 수다날	9/24 Thu	9/25 Fri
찰현미밥 청국장찌개 (5.9. 10. 13. 18.) 고등어무조림(5.6.7. 13. 18.) 가지나물(5.6. 18.) 배추김치(9. 13.) 요구르트(월)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 519.6/28/276.4/4	차수수밥 열무된장국 (5.6.9. 13. 18.) 상추겉절이(5.6. 13. 18.) 해나그들불고기(5.6. 10. 13. 18) 배추김치(9. 13.) 파배기(1.2.5.6. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 600.1/26.7/201.6/7.3	콩나물비빔밥(5. 16.) 바지락미역국(5.6. 13. 18.) 구워먹는돈가스(1.2.5.6 . 10. 12. 13. 15. 16.) 돈가스소스(1.2.5.6. 12. 13. 16. 18) 열무김치(9. 13.), 포도(캠벨) 부추양념장(5. 6. 18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 506.5/16.4/151.3/3.2	토마코펜쌀밥(12.) 닭고기무국(15.) 콩나물무침(5.) 삼치옛간장구이(5.6. 13 . 18.) 배추김치(9. 13.) 팔설기(5. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 565.1/26.1/78.8/2.6	찰현미밥 해물순두부찌개 (1.5.9. 13. 17. 18.) 안동찜닭(5.6.8. 13. 15. 18.) 오이부추무침(5.6. 13.) 무농약우리밀야채샐러 드(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 585.7/32.6/199.4/4.5
9/28 Mon	9/29 Tue	9/30 Wed 추석연휴	◇전주초포초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지,뱅장어,조피볼락 / 가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:국내산/베트남산, * 주꾸미:중국산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 넉치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!	
찰현미밥 감자수제비국(5.6.9. 13.) 까르보나라스파게티(1.2. 5.6.9. 10. 13. 16.) 숙주나물무침 갑오징어볶음(5.6. 13. 17. 18.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 597.3/23.3/247.9/3.4	찰기장밥 소고기로만국(13. 16.) 두부조림(5.6. 13. 18.) 깻잎완자전(1.2.5.6. 10. 15. 16. 18.) 배추김치(9. 13.) 송편(5. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 601.7/30.7/237.2/5.3			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://chopo.es.kr/> -> 학교소식 -> 급식실 -> 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

◇ 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.