



◆ 추석(9.10)

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

◆ 송편의 의미

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

추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



곶감 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

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



자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색



코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 가림막 설치함
- 학생, 교직원 지정좌석제 운영
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기

[식사 지도 주요 내용]

- (손 씻기) 식사 전 손 씻기 후 비치된 손소독기를 이용하여 손 소독
- (마스크 착용) 마스크는 식사 직전에 벗고, 식사 직후에는 바로 착용
 - ※ 추가 배식, 음용수 섭취 등을 위해 식사 장소 내에서 이동 시 반드시 마스크 착용
- (대화 금지) 식사 시작하여 식사 완료 후 마스크 착용까지 대화 금지
- (지정된 장소에서 식사) 식사는 식사 장소에서만 조용히 섭취
 - ※ 후식 등 일부 음식을 이동하면서 먹지 않기, 외부음식 학교 내 반입 금지

◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)

매년 9월 7일

우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식 기념일

푸른 하늘의 날

푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 위해
모두 함께 동참해주세요!

밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활

우리가 만들어 내는 많은 양의 탄소로 인하여 폭염, 집중호우 등의 지구 기후 변화가 발생하고 있습니다. 탄소배출을 줄여 지구도 살리고, 우리의 건강도 지킬 수 있는 식생활은 무엇이 있을까요?

첫째 방법!!

육류 소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

둘째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 제철 과일, 채소를 먹어요.

셋째 방법!!

푸드마일리지에 적은 로컬푸드를 먹어요.

넷째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.





9월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://chunpo.es.kr/ -> 알림마당 -> 생활관</div> <div>◇ 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</div>		<div></div>	<div>9/1 Thu</div> <div>친환경기장밥 새알옹심이만둣국(1.5.6.10.16.18.) 가지무침(5.6.13.) 돼지고기고추장불고기(5.6.10.13.) 코코넛치킨볼(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 청포도주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철626.5/29.9/74.4/5</div>	<div>9/2 Fri</div> <div>친환경흑미밥 한우미역국(16.) 상추도토리묵무침(5.6.13.) 로제떡볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 햄감자볶음 배추김치(9.) 유기농요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철583.7/17.9/103.8/2.3</div>
<div>9/5 Mon</div> <div>친환경찰보리밥 참치찌개(5.6.9.12.) 사과오이무침(5.6.13.) 행전(1.2.5.6.10.) 감자달고기가스(1.2.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 파인애플푸딩(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 634.1/26/94.7/4</div>	<div>9/6 Tue</div> <div>강황쌀밥 국수장국(1.5.6.13.) 돈육장조림(5.6.10.) 근대된장무침(5.6.13.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 굴(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 587.4/31.9/83.9/2.5</div>	<div>9/7 Wed 수다날</div> <div>친환경수수밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 참나물무침 한우불고기(5.6.10.13.16.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 감귤유과(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 544.7/25.7/162.9/4.5</div>	<div>9/8 Thu</div> <div>해물짜장밥(2.5.6.10.12.13.16.) 두부달걀국(1.5.6.12.) 단무지무침(13.) 고춧잎무침(5.6.13.) 비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 모싣잎송편 *에너지/단백질/칼슘/철 634.8/26.7/172.5/4.5</div>	<div>9/9 Fri</div> <div></div>
<div>9/12 Mon</div> <div></div>	<div>9/13 Tue</div> <div>친환경기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 코다리살강정(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 포도 옥수수버터구이(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 614.8/26.6/155.2/3.8</div>	<div>9/14 Wed 수다날</div> <div>홍국쌀밥 코다리탕(5.6.12.13.18.) 콩나물잡채(5.13.) 치킨텐더+샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 호박표고볶음(5.6.) 배추김치(9.) 찐만두(1.5.6.10.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 543.4/26/130.3/2.8</div>	<div>9/15 Thu</div> <div>친환경현미밥 쇠고기묵국(5.6.16.) 진미채조림(13.17.) 열무된장지짐(5.6.9.13.) 항박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 초코와플(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 626.3/28.3/226.5/4.4</div>	<div>9/16 Fri</div> <div>옥수수쌀밥(13.) 새우호박국(5.9.13.) 숙주나물 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.) 미니블럭치즈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 우리쌀냉식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 567.2/24.9/217.7/2.6</div>
<div>9/19 Mon</div> <div>친환경수수밥 육개장(5.6.16.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 상추쫄면무침(5.6.13.) 도토리묵잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.) 해물군만두(1.5.6.10.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 579.9/24.9/99.8/3.2</div>	<div>9/20 Tue</div> <div>친환경현미밥 순두부국(5.6.9.10.) 감자조림(2.5.6.13.) 오리훈제+무쌈(1.2.5.6.) 오이부추무침(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 잡쌀스틱(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 607.2/22.7/113/3.2</div>	<div>9/21 Wed 수다날</div> <div>친환경보리밥 아욱된장국(5.6.9.) 두부찜(5.6.12.) 배추나물 떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 열무김치(9.13.) 바나나(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 525.3/24.1/264.2/3.8</div>	<div>9/22 Thu</div> <div>토마코펜쌀밥(12.) 오징어묵국(5.6.13.17.) 닭감자조림(5.6.13.) 브로컬리숙회(5.6.13.) 돈육두부완자(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 골드키위주스 *에너지/단백질/칼슘/철 592.1/30.9/111/4.6</div>	<div>9/23 Fri</div> <div>친환경찰보리밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 한우장조림(5.6.10.) 숙주계맛살볶음(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 방울오징어버터구이(1.5.6.17.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 531.7/31.2/85.1/3.5</div>
<div>9/26 Mon</div> <div>친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6.13.) 콩나물무침(5.13.) 낙지볶음(1.5.6.13.) 표고버섯탕수(5.6.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 526.2/22/175/5.7</div>	<div>9/27 Tue</div> <div>친환경현미밥 감자옹심이국 곤약매추리알장조림(1.5.6.13.) 무순나물(5.) 라이스볼간썬새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.3/17.1/229.4/5.7</div>	<div>9/28 Wed 수다날</div> <div>친환경현미밥 닭고기미역국(5.6.15.) 파프리카떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 고사리볶음 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철584.6/24.4/67.7/6.9</div>	<div>9/29 Thu</div> <div>친환경기장밥 쇠고기묵국(5.6.16.) 감자조림(2.5.6.13.) 고들오이지무침(13.) 미니떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철620.1/20.7/64.9/2.9</div>	<div>9/30 Fri</div> <div>친환경보리밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 쫄면채소무침(1.5.6.10.13.) 무나물(5.) 구운김 배추김치(9.) 우리밀코코아꼬마슈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 576.6/28.6/117.7/4.4</div>

◇ 학교 누리집 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다.