

## ■ 학교급식안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다.

## ■ 식생활관... 식사예절

### ☺ 배식을 기다리는 동안 어떻게 해야 하나요?

- 줄을 서서 조용히 기다려요.

### ☺ 수저와 식판을 어떻게 잡아야 하나요?

- 수저는 한쪽손에(왼쪽)번에 잡고 **식판은 양손으로 바르게** 잡아요.

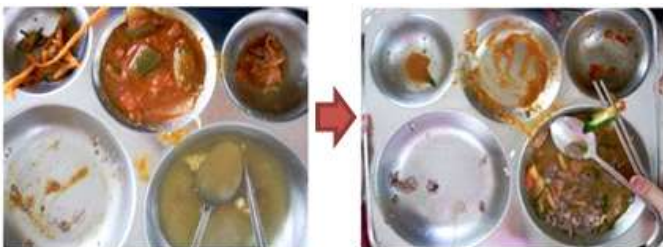


### ☺ 먹기 싫은 음식은 어떻게 해야 할까요?

- 바닥에 몰래 버리거나 친구에게 주면 안돼요.  
편식하지 않고 골고루 먹도록 노력해야 건강한 어린이가 될수 있어요.

### ☺ 식사 후 남은 음식은 어떻게 해야 하나요?

- 어쩔수없이 먹고 남은 음식은 버리기 좋도록 식판의 국 칸에 밥과 음식들 싹싹 긁어 소리나지 않도록 잔반통에 살짝 버린 후, 식판을 잘 겹쳐 반듯하게 놓아요.



### ☺ 식사 후 수저, 젓가락을 바르게 놓아 주세요.



## ■ 가을과 이야기

### 🌸 중양절(양 10월7일)



음력 9월 9일은 9월중의 유일한 속절이며 중양(重陽), 중광(重光)이라고도 한다.

제비는 중양절에 강남으로 갔다가 3월3일 삼짇날에 다시 돌아온다. 이와 같이 수가 겹치는 날에 갔다가 수가 겹치는 날에 돌아오는 새라고 하여 민가에서는 길조(吉鳥)로 여겼다.

### 🌸 한로(양 10월8일)



24절기 가운데 17번째 절기로 찬이슬이 맺히기 시작하는 시기라는 뜻의 절기



### 🌸 상강(양 10월24일)



가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작하는 시기

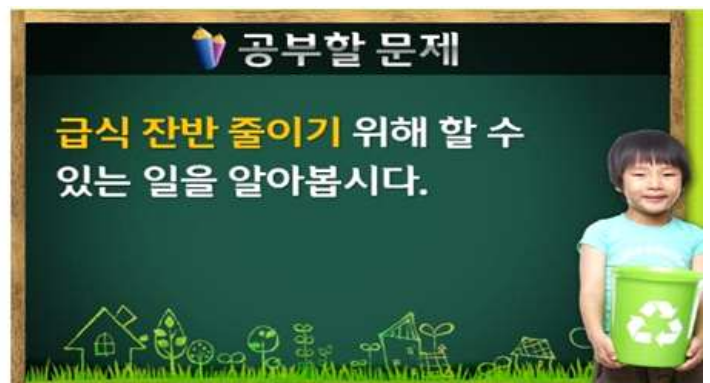


## ■ '음식물쓰레기' 실천 합시다.



# 수 다 날

요일은 먹는



•음식물 쓰레기는 얼마나 될까?  
전체 쓰레기 발생량의 28% 이상 차지

쓰레기양



첫째, 먹물만큼 덜어  
음식 남기지 않기

둘째, 편식 하지 않기





# 10월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>손씻기</b> 	<b>1</b> 차수수기장잡곡밥 감자옹심이미역국 5.6.13. 닭고구마조림 5.6.13.15.18. 어묵납작당면잡채 1.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 멜론 12. 당근케익 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 587.3/19.7/147.2/3.2	<b>2 (한마음체육대회)</b> 찰보리잡곡밥 6.13. 누룽지오리백숙1.13. 애송이버섯곤약문어조림 5.6.13.18. 골뱅이사과초무침 5.6.13.18. 간장깻잎장아찌13.18. 배추김치 9.13. 굴 에너지/단백질/칼슘/철분 536.9/26.5/184.8/6	<b>3 (개천절)</b> 	<b>4 (재량휴업일)</b> 
<b>7 (중양절)</b> 기장잡곡밥 5. 어묵꼬치탕 1.5.6.9.13. 브로콜리떡갈비조림 2.5.6.10.13.18. 삼치옛장구이 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 수제국화전 5.6.13. 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 600.4/23.8/143.1/3	<b>8 (1~6학년 현장학습)</b> 	<b>9 (한글날)</b> 	<b>10 (현미데이)</b> 발아현미잡곡밥 당호박꽃게탕 5.6.8.9.13.18. 상추오이들깨무침 5.6.13.18. 연양식바삭불고기 5.6.13.16. 총각김치 9.13. 무지개떡 1.2.5.6.13. 파래연근튀김 1.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철분 586.2/25.5/195.3/10.9	<b>11 (중국음식체험)</b> 계란볶음밥 1.5.6.9.13.18. 해물누룽지탕 5.6.8.9.13.17.18. 오향장국 5.6.10.13.18. 짜사이무침 13. 배추김치 9.13. 덩섬 1.5.6.9.18. 리치주스 에너지/단백질/칼슘/철분 615/26.9/115.2/4.4
<b>14</b> 흑미율무잡곡밥 5.6. 우렁시래기된장국 5.6.13.18. 참나물애송이버섯무침 매실된장고등어구이 5.6.7.13.18. 배추김치 9.13. 볼로냐스파게티 1.2.5.6.10.12.13.18. 수제허니브래드 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 523.6/23.1/301.7/4.9	<b>15</b> 통밀잡곡밥 6.13. 뽕잎수제비떡국1.5.6.9.13. 아욱된장무침 5.6.18. 오리구이/양배추부추샐러드 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 크림치즈찰도너츠 2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 588.9/24.8/140.8/4.4	<b>16 (수다날)</b> 영양잡곡밥 5. 만두순두부찌개1.5.6.10.13.18. 고구마비엔나소시지조림 1.2.5.6.10.13.15. 미나리숙주된장무침 5.6.18. 총각김치 9.13. 멜론 12. 도토리묵애호박전 5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 558.3/20.9/138.9/3.5	<b>17 (현미데이)</b> 찰현미잡곡밥 소고기가리국밥 5.6.8.13.16.18. 불어묵대추리알조림 1.5.6.13.18. 시금치늘물방개묵무침5.6.13.18. 깍두기1 6.9.13. 연어스테이크구이2 5.13. 사과 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 513.9/24.8/66/3.8	<b>18 (채식의날)</b> 연어소보로덮밥 1.2.5.6.13. 황태콩나물국 5.13. 파리고추방울오징어조림 1.5.6.13.17.18. 근대된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13. 단풍설기 5.6.13. 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철분 526.4/22/161.5/3.4
<b>21</b> 영양잡곡밥 5. 새우살아욱근대된장국 5.6.9.13.18. 수제연근떡갈비 5.6.13.16.18. 상추부추들깨무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 만두탕수 1.5.6.10.13.18. 사과 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 611.8/20.5/494.6/4.9	<b>22</b> 찰보리기장잡곡밥 5. 오리백숙칼국수1.5.6.13. 들미나리콩나물무침 5.6.13.18. 브로콜리버섯어묵볶음 1.5.6.13.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12. 고구마파이 1.2.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 537.6/18/97.8/2.8	<b>23</b> 흑미귀리잡곡밥 5.6. 주꾸미문어연포탕 5.6.13.18. 닭김치조림 5.6.9.13.15.18. 느타리버섯김무침 13. 깍두기1 6.9.13. 굴 짜장볶음우동 1.5.6.13. 에너지/단백질/칼슘/철분 516.3/22.8/127.4/3.9	<b>24 (상강)</b> 발아현미잡곡밥 토란버섯들깨탕9.13. 골뱅이무말랭이초무침 5.6.13.18. 소불고기숙주볶음 5.6.13.16.18. 총각김치 9.13. 단감 수제차수수부꾸미 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 584.5/24.6/221.4/9.8	<b>25</b> 산채비빔밥 5.6.13. 유부장국5.6.9.13. 알감자어묵떡조림 1.5.6.13.18. 새송이버섯더덕구이 5.6.13.18. 묵은김치 9.13.18. 파인애플 꽃두부햄전 2.5.6.10. 에너지/단백질/칼슘/철분 591.9/20.8/239.6/4.7
<b>28</b> 차수수귀리잡곡밥 5.6. 돈육청국장김치찌개 5.9.10.13.18. 검은깨올방개묵김무침 5.6.13.18. 주꾸미콩나물볶음 5.6.13.18. 총각김치 9.13. 당호박초코설기 5.6.13. 미나리사과 에너지/단백질/칼슘/철분 520.1/22.7/153.2/4.6	<b>29</b> 흑미팔잡곡밥 5.6. 닭고기새알떡국 1.13.15. 미나리새송이버섯무침 농어데리야끼구이 5.6.13. 배추김치 9.13. 파배기통파이 1.2.5.6.13. 단감 에너지/단백질/칼슘/철분 513.9/21.7/122.1/3.6	<b>30 (수다날)</b> 영양잡곡밥 5. 소고기근대된장국 5.6.13.16.18. 델큐브참치알감자조림 1.5.6.13.18. 참나물고추장무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 배 13. 치즈크루스트피자 에너지/단백질/칼슘/철분 525.2/20.8/153.5/4.2	<b>31 (현미데이)</b> 찰현미잡곡밥 감자어묵국 1.5.6.13.18. 청경채숙주된장무침 5.6.18. 돈등갈비조림 5.6.10.12.13.18. 배추김치 9.13. 쫄면 5.6.13. 꿀 에너지/단백질/칼슘/철분 613.7/28.3/145.5/3.3	<b>감사하는 마음</b> 
<b>알레르기 정보</b>	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)			
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>	쌀,밭,죽,누룽지: 국내산 콩/두부,콩국수,콩비지:국내산 쇠고기/가공품: 국내산(한우) 돼지고기/가공품:국내산 닭고기/가공품:국내산 오리고기/가공품:국내산 김치/배추,고춧가루:국내산 미꾸라지:국내산양식 고등어/가공품:국내산 오징어,전복:국내산 꽃게:중국산 낙지,주꾸미:베트남			