

### ◆ 추석(9.21)

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.

#### 추석 음식 건강하게 즐기기

#### 1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!

밥 1공기는 약 300kcal입니다.



#### 2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



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

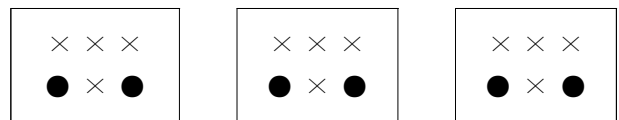


[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



### 코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 좌석 회전을 향상을 위한 조리나 배식이 용이한 식단계획(1식 4찬, 자율배식 지양)
- 가림막 설치됨, 한 칸 띄어 한 방향 앉기
- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 거리를 유지(1M 이상)하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 학생 개인 물병 준비
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 거리 유지하며 교실로 이동하기



### 건강한 급식! 안전한 급식! 우리가 함께 만들어가요!!



### 올바른 손씻기





## 9월 학교급식 식단 안내



◇ 교통초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀, 잡쌀:남원시 친환경쌀(잡곡:국내산 유기농, 2020년산) * 콩:국내산 (간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름:국내산 Non-GMO콩 사용) * 배추김치 (고춧가루):국내산 (찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내 한우 * 고등어, 오징어,꽃게/가공품:국내산 * 조기/갈치/가공품:수입산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입, 명태:수입산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 광어, 참돔, 조피볼락 사용 안 함!		9/1 <b>Wed</b> 현미밥 근대된장국(5.6.9.13.) 돼지간장불고기 (5.6.10.13.) 애호박새송이버섯볶음 (5.13.) 배추김치(9.13.) 삼색트로피컬주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/33.9/132.3/3.9	9/2 <b>Thu</b> 찰보리밥 북어달걀국(1.13.) 돼지떡사태찜(2.10.13.) 숙주미나리무침 배추김치(9.13.) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.6/38.1/122/3.3	9/3 <b>Fri</b> <b>대체급식 실시</b> 급식 종사자 코로나-19 백신접종으로 인한
9/6 <b>Mon</b> 파쇄서리공밥(5.) 옹심이만두떡국(1.5.6.10.13.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 고춧잎 무침 삼치데리야끼구이(오븐) (5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/39/125.4/4.5	9/7 <b>Tue</b> 찰보리밥 표고버섯미역국(13.) 가지나물(5.6.) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.10.13.) 순살간장찜닭(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/36/117.7/3.2	9/8 <b>Wed</b> 흑미밥 아욱된장국(5.6.13.) 오향장육(10.) 상추 겨자 겉절이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자두주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/31.4/227.5/4.5	9/9 <b>Thu</b> 차조밥 낙지 수제비국(5.6.) 도토리묵무침(5.6.13.) 수제돈가스(완)/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.1/33.1/88.2/2.9	9/10 <b>Fri</b> 귀리밥 부대찌개(5.6.9.10.13.15.) 오이고추무침(5.6.) 순살치킨카레볶음 (2.5.6.13.15.) 김부각(5.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.6/35.3/140/4.3
9/13 <b>Mon</b> 흑미밥 순두부된장국(5.6.13.) 오이지무침(5.6.) 한식잡채(1.5.6.8.13.16.) 숯불양념 돼지불고기 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.8/28.1/165.6/5.3	9/14 <b>Tue</b> 차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.) 참나물초무침(5.6.13.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 새우튀김과 타르소스 (1.5.6.9.13.) 직접담근백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/38.5/114.1/4.9	9/15 <b>Wed</b> 옥수수잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(13.16.) 달걀찜(1.5.6.13.) 간실파김가루무침(5.13.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/24.5/163/4	9/16 <b>Thu</b> 찰보리밥 오징어무국(13.17.) 깻잎순복음 한우불고기(5.13.16.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.6/41.6/179.8/4.5	9/17 <b>Fri</b> 현미밥 쇠고기육개장(5.16.) 돼지갈비찜(10.13.) 콩나물무침(하얗게)(5.13.) 동태전(완)(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 모시송편(로컬푸드)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581/36.4/80.1/2.7
9/20 <b>Mon</b>	9/21 <b>Tue</b>	9/22 <b>Wed</b>	9/23 <b>Thu</b>	9/24 <b>Fri</b>
 <p><b>즐거운 추석 되세요!</b></p>			흑미밥 김치콩나물국(5.9.13.) 미트볼볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 건파래볶음(5.) 고구마찜닭(5.6.13.15.) 직접담근백김치(완)(9.13.) 친환경 사과주스 (로컬푸드)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/39.7/218.5/5.7	차수수밥 동태매운탕(13.) 시금치무침(5.6.) 수제치킨가스와 머스터드소스 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/41/116.3/3.3
9/27 <b>Mon</b> 기장밥 소고기무국(5.13.16.) 감자행복음(2.5.6.10.) 주꾸미 불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 조각피자(완)(오븐조리) (2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.4/40.1/319.2/4.9	9/28 <b>Tue</b> 흑미밥 닭개장(초등)(13.15.) 매추리알새송이조림 (1.5.6.13.) 도라지 오이무침(5.6.13.) 순살조기살구이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/38.1/160.5/4.9	9/29 <b>Wed</b> 잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.13.) 숙주미나리무침 잔멸치견과볶음(5.13.14.19.) 돈육춘장볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/38.9/265.1/4.5	9/30 <b>Thu</b> 김치볶음밥(5.9.10.13.) 앵그리버드 어묵국 (1.5.6.13.) 단무지무침 관동기(5.6.13.15.) 총각김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.4/36.2/219.2/4	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

부모님께서 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 바랍니다. **문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)**

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다. (단, 9월 3일 하루만 예외입니다)

☆ 코로나-19 및 기타 국가 대 재난으로 인한 정부 대책 및 발표로 등교 인원수 조정 및 휴업일정이 발생하는 경우 급식을 실시하지 못 할 수도 있습니다.

☆ 코로나-19가 완전히 종식 될 때 까지 식생활관에서 물을 먹을 수 없으므로, 물은 가정에서 준비해주시시오.