

바라는 인간상 사랑으로 함께 성장하는 빛깔 있는 학교		10월 급식소식 [홈페이지] : http://deukjin.es.kr	제 2019-73호 ◦ 교무실 : 252-0871 ◦ 식생활관 : 252-5883
-------------------------------------	---	---	---

■ 학교급식안내

1. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물과 전라북도 로컬푸드 가공제품을 사용하고 있습니다.
2. 학교에서 우유를 부득이하게 먹지 못했을 때는 집으로 가지고 가지 않아야 합니다. 집에 가서 깜빡하고 꺼내놓지 않거나 기타의 경우 우유가 상할 수 있습니다.
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육을 함께 합니다.



■ 식생활관에서는.....

1. 식사 전 꼭 손을 씻고 읍니다.
2. 식판과 수저를 들고 장난하지 않습니다.
3. 돌아다니지 않고 바른 자세로 앉아 먹습니다.
4. 골고루 먹어보고 되도록 남기지 않도록 노력해봅니다.
5. 식판검사 후, 남은 음식은 국그릇에 모아 버립니다.
6. 보온물통에서 물을 따라 마시고 밸브를 꼭 세워 놓습니다.(물이 계속 흐르지 않게 입니다.)



■ 손은 언제 씻어야 할까요?

학교에서

- ▶ 급식을 받기 전 손을 씻고 내려옵니다.
- ▶ 운동장에서 놀다 온 후, 체육수업을 하고 들어온 후 손을 씻습니다.
- ▶ 화장실에 다녀온 후 손을 씻습니다.

집에서

- ▶ 음식을 먹기 전 손을 씻습니다.
- ▶ 놀이터에서 놀다온 후 손을 씻습니다.
- ▶ 학원에 다녀온 후 손을 씻습니다.
- ▶ 애완동물을 만진 후 손을 씻습니다.
- ▶ 외출하고 돌아온 후 손을 씻습니다.

■ 병균이 많은 곳을 알아볼까요?

▶ 놀이터, 화장실, 휴대폰, 컴퓨터 마우스 등에는 병균이 많이 살고 있어요. 이런 곳에 다녀오거나 휴대폰, 컴퓨터 마우스를 만지는 경우 특히 손을 깨끗이 씻어야 해요.

◇ 학교급식 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.

◇ 2019년 10월 친환경 농축산물 사용 안내입니다.

유기농 친환경쌀 및 친환경잡곡, 무항생제닭고기, 무항생제 1등급달걀, 친환경농산물
 ◇환경농산물(=고구마,느타리버섯,무,무시래기,배추얼갈이,배추,새송이버섯,숙주,쑥갓,양배추,대파,대파채,청경채,콩나물)을 사용합니다.

◇ 알레르기정보 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함)입니다.

*해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품 첨가물입니다.



10월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
식품알레르기정보	1	2(수다날)	3	4
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)	차수수잡곡밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 가지무침 5.6. 검정깨후라이드치킨 1.4.5.6.13.15 무생채 9 배+꿀떡 5 * 에너지/단백질/칼슘/철분 613.1/27.5/184.3/5.6	귀리쌀잡곡밥 순두부청국장 5.9.13. 브로콜리소시지볶음 1.2.5.6.10.13.15. 새우살김치전 1.5.6.9.13.17. 통살오징어떡볶음 1.2.5.6.12.13.15.16.17 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 632.9/29.6/596.2/4.8	개천절	기능성쌀밥(아미노쌀) 소고기당면국 5.8.9.13.16 복은김치 9. 사각어묵야채볶음 1.5.6.12.13. 가자미순살카레구이 5.6. 바람떡 5.9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 604.9/25.3/185.6/4.4
7	8	9(수다날)	10	11
찰현미잡곡밥 배추된장국5.6. 숙주나물상채무침 오리불고기(상추+오이고추)5.6. 도깨비감자핫도그(케첩) 1.2.5.6.10.12.13.15.16 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 616.5/19.2/149.7/3.7	혼합잡곡밥5. 다슬기수제비국5.6.9.13 건도토리묵상추무침5. 도라지돈육불고기 5.6.9.10. 갈릭파이1.2.5.6.13. 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 559.9/18.9/138/3.6	한글날	검정쌀잡곡밥 육개장(닭고기)9.13.15 바나나빵(직접만들)1.2. 5.6.13. 쪽파김무침5.6.13. 순살고등어카레구이(간장맛)5.6.7.13 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 628.2/27/194.4/3.8	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 무채들깨국9.13. 계란찜1.5.9. 복은김치9. 닭정육떡볶음5.6.15 고구마전1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 616.4/26.8/212.4/4.6
14	15	16(수다날)	17	18
찰현미잡곡밥 배추된장국5.6. 숙주나물상채무침 오리불고기(상추+오이고추)5.6. 도깨비감자핫도그(케첩) 1.2.5.6.10.12.13.15.16 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 616.5/19.2/149.7/3.7	혼합잡곡밥5. 다슬기수제비국5.6.9.13 건도토리묵상추무침5. 도라지돈육불고기5.6.9.10. 갈릭파이1.2.5.6.13. 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 559.9/18.9/138/3.6	현장체험학습일	검정쌀잡곡밥 육개장(닭고기)9.13.15 바나나빵(직접만들)1.2. 5.6.13. 쪽파김무침5.6.13. 순살고등어카레구이(간장맛)5.6.7.13 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 628.2/27/194.4/3.8	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 무채들깨국9.13. 계란찜1.5.9. 복은김치9. 닭정육떡볶음5.6.15 고구마전1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 616.4/26.8/212.4/4.6
21	22	23(수다날)	24	25
검정콩잡곡밥5. 근대들깨된장국 5.6.9.13. 소고기오이볶음5.6.16 복은김치9. 닭정육고구마볶음5.6. 사과+바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 550.4/22.5/201.2/4.7	찰현미잡곡밥 햄모듬찌개6.10.13. 순살고등어카레구이 5.6.7. 백김치 찐양배추+강된장 1.4.5.6.13. 짜장떡볶이1.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 617.7/26.9/191.6/4.1	자장도넛2.5.6.10. 부추계란국1. 당면잡채(목이버섯) 5.6.8.10.13. 배추김치9. 야쿠르트 찐만두(고기만두) 1.4.5.6.10.13.16 * 에너지/단백질/칼슘/철분 603/21.5/186.8/5.3	검정쌀잡곡밥 조랭이떡국1.5.16 오징어볶음 1.2.5.6.13.17 비타민나물무침5.6. 견과류고구마맛탕 1.4.5.6. 총각김치9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 620.1/23.4/202/3.8	차수수잡곡밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 연두부계란찜1.5.9. 청경채된장무침5.6. 무생채9.13. 푸른바다독도케이크 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 562.5/20.5/203.6/4
28	29	30(수다날)	31	원산지표시대상식품
혼합잡곡밥 5. 한우사골국(소면포함) 1.5.6.9.13.16 애호박무침 9. 계란말이1.2.5.6.10. 배추김치 9. 우리밀호박찐빵 1.2.5.6.13.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 563.5/19.9/151.4/3.7	검정쌀잡곡밥 오징어무국 9.13.17 콩나물당면볶음 5.6.8. 닭정육새우살볶음 9. 총각김치 9.15 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철분 560.8/27.6/433/3.1	옥수수잡곡밥 황태어묵국 1.5.6.13.16. 무말랭이양념무침 13. 찐두부*복은김치 파불고기(숙주포함) 5.6.10.13. 우리쌀치즈호떡 1.2.4.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 580.8/26.1/193.6/4.2	찰현미잡곡밥 바지락살미역국 5.6. 시금치깨소금무침 오징어김치전 1.5.6.9.17. 배추김치 9. 단감+꿀떡 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 550.6/18.7/200.5/5.9	쌀, 찹쌀, 현미:국내산 / 소고기:국내산,한우/ 돼지고기 및 그 가공품:국내산 닭고기:국내산 / 오리고기:국내산 닭고기,오리고기 가공품:국내산 배추김치 (배추,고춧가루포함):국내산 고등어:국내산 / 오징어,낙지:국내산/ 꽃게:국내산 / 콩,두부:국내산 어육가공품(어묵,연육,기타 어묵가공품):수입산