

## ■ 절기 이야기 (9월)

## ☆백로(白露)

-시기: 양력 9월 7일

-소개: 백로는 '흰 이슬'이라는 뜻으로 이때쯤이면 밤의 기운이 낮아져 풀잎에 이슬이 맺히는 데서 유래합니다. 가을의 기운이 완연하게 나타나는 시기입니다.

## ☆추분(秋分)

-시기: 양력 9월 22일

-소개: 낮과 밤의 길이가 같아지는 시기입니다. 곧 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 무더운 여름이 가고 비로소 가을이 왔음을 실감하게 됩니다

## ☆절기음식: 버섯요리, 토란탕



## ☆추석 (음력 8월 15일)

다른 말로 '한가위'라고도 부르는데, "한"이라는 말은 "크다"라는 뜻이고, "가위"라는 말은 "가운데"라는 뜻을 가진 옛말로 즉 음력 8월 15일인 한가위는 8월의 한가운데에 있는 큰 날이라는 뜻입니다.

## ☆명절음식: 송편, 토란탕, 갈비찜, 식혜, 전

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상에 올리던 명절떡



## 잔반없는 DAY!!

➢ 깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 가정에서 남기지 않는 식사습관을 지도해 주세요.



**한끼의 식사**  
우리에게겐 당연한 것이지만,  
누군가에겐 걱정입니다.

보건복지부 · 전국푸드뱅크

## ■ 추석 음식 건강하게 즐기기

하나 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다



◎ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

두울 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹습니다



◎ 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.

갈비찜(1회 분량)  
약 300kcal

세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다

단감 1개 100 kcal  
사과 1개 100 kcal삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)  
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총분섭취량 = 12g/1000kcal



## 9월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 20쇠고기: 국내산 한우 \* 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주  
 \* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산, 베트남산  
 꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산  
 \* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
수수밥 새알만두미역국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 연두부찜/양념장 (5.6.13) 콩나물무침(5) 훈제오리김치볶음(9) 알타리김치(9) 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 609.9/24.3/181.9/2.1	강황밥 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼색나물(5.6) 귀바로우/소스(1.5.6.10) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.0/25.5/179.8/2.2	베이컨김치볶음밥 (1.5.6.9.10.13.16.18) 팽이두부된장국 (5.6.9) 도토리묵/양념장(5.6) 계란프라이(9.15) 깍두기(9) 블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 575.6/26.3/326.9/3.2	옥수수밥 오징어무국(5.6.9.17) 청경채무침(5.6) 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/31.6/168.5/3.1	찰현미밥 순살아귀탕(5.6.9) 돈육두부조림(5.6.10.13) 오이사과무침(13) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13) 떡갈비소스구이 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.0/33.3/221.3/4.5
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
발아현미밥 해물순두부찌개 (5.6.9.13.17.18) 시금치김가루무침 돈육콩나물볶음 (5.6.10.13.18) 연근/비트 부각 배추김치(9) 듀얼잼파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 639.0/30.3/122.5/3.2	영양잡곡밥(5) 콩비지찌개(5.9.10) 깻잎/무쌈/쌈장(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 파래자반 새우살애호박볶음(9.13) 갯김치-자율(9) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/32.2/177.3/5.4	부추양념장(5.6.13) 우민찌곤드레밥(16) 근대된장국(5.6.9) 오이소박이(13) 찐두부/볶음김치(5.9.13) 동그랑땡달걀전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 650.0/27.0/237.5/4.7	검은콩밥(서리태파쇄)(5) 낙지연포탕(5.6.9) 안동식당찜(5.6.13.15.18) 골뱅이꼬시래기무침(5.6.12.13) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/41.5/286.2/3.9	차조밥 콩가루배추국(5.6.9) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 상추겉절이 계란말이(1.2.5.6.8) 알타리김치(9) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.0/34.6/263.1/3.9
9/16 Mon 추석연휴	9/17 Tue 추석	9/18 Wed 추석연휴	9/19 Thu	9/20 Fri
			찰현미밥 사골우거지국(5.6.13.16) 시금치숙주된장무침(5.6) 주꾸미불고기(5.6.10.13.18) 오리훈제쌈 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.5/32.4/133.6/3.2	자장밥(2.5.6.10.13.16) 게살계란국(1.5.6.9) 단무지부추무침(13) 케이준샐러드(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 망고요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.8/31.1/312.2/4.3
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
발아현미밥 쇠고기낙지전골(5.6.9.13.16) 두부구이/양념간장(5.6.13) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 멸치감말랭이볶음(2.5.6.13) 갯김치-자율(9) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.7/23.0/151.5/2.7	수수밥 청국장찌개(5.9.10) 닭갈비(2.5.6.13.15) 건도토리묵야채무침(5.6.13) 김부각튀김(5) 알타리김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 574.4/29.5/215.6/3.7	영양잡곡밥(5) 콩나물무국(5.6.9) 수육(5.6.10) 상추/쌈장(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.12.13) 삼치유자청구이(5.6.13.18) 보쌈김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 680.9/35.9/191.4/3.8	옥수수밥 잔치국수(1.2.5.6.7.9.18) 양배추찜/ 강된장(5.6.13) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 배추김치양념무침(9.13) 토마토/꿀(12) *에너지/단백질/칼슘/철 632.7/29.1/191.5/2.7	비빔밥(5) 가쓰오장국(1.2.5.6.9) 고기산적떡조림(1.5.6.10.13.16) 연두부계란찜(1.2.5.9) 참나물된장무침(5.6) 배추김치(9) 약고추장(5.6.13.16) 딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 681.0/27.1/201.6/3.3



## 9월 학교급식 식단 안내



9/30 Mon	Tue	Wed 수다날	Thu	1 Fri
부추양념장(5.6.13) 콩나물밥(초)(5.16) 참치김치찌개(5.9.16.18) 오이지무침(13) 베이컨스크램블에그(1.2.5 .6.10.12.13.18) 멘보샤/소스(1.5.6.9) 깍두기(9) 한라봉푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.1/28.5/175.1/3.0	<div> <div> <b>손씻기</b>    <b>손은 비누로 깨끗이!</b> </div> <div> <b>익혀먹기</b>    <b>음식물은 익혀서!</b> </div> <div> <b>끓여먹기</b>    <b>물은 끓여서!</b> </div> </div>			

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.