



꿈·사랑·멋 교육으로 함께 성장하는 행복한 학교 동 계 가 정 통 신 (9월 영양 소식)

순창군 동계면 동계로 35번지 / 교무실 : 652-4043 / 식생활관 : 653-4078 / <www.dongye.es.kr>



· 추석 (9.29)

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 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.

· 송편을 만들어 보아요



- 재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)
- ① 멥쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.
 - ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.
 - ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빻는다.
 - ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빻은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜는다.
 - ⑤ 찌낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



절기 이야기 (9월)



백로 (白露)

시기 양력 9월 7일
소개 이슬이 내리기 시작

(절기음식 : 버섯요리)



추분 (秋分)

시기 양력 9월 23일
소개 밤이 길어지는 시기

(절기음식 : 토란탕)



★ 급식소식

학교급식에서 수산물은 엄격한 선별을 거쳐 입고 되며 일본산 수산물을 사용하고 있지 않음을 말씀드립니다.

아니 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



밥 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 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총분섭취량 = 12g/1000kcal



2023년 9월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

				9.1 (금)
<div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div></div>	<div>■ 동계조급식의 모든 자료와 사진은 동계조등학교홈페이지https://school.jbedu.kr/dongye 알림마당-영양소식에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div>		<div></div> <div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀발아현미밥· 조랭이떡볶이(9.)· 오향장육(5.6.10.13.)· 오이초추쌈창/상추쌈(5.6.13.)· 달걀야채말이(1.)· 배추김치(9.13.)· 사과* 에너지/단백질/칼슘/철 504.7/29.8/87.8/3.0</div>	
9.4 (월)	9.5 (화)	9.6 (수)“수다날”	9.7 (목)	9.8 (금)
<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀현미밥· 닭무국(15)· 새송이오이초무침· 눈꽃치즈수제돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.16)· 배추김치(9.13)· 바나나* 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/30.5/123.6/1.8</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 쇠고기미역국(16)· 돈육콩나물불고기(5.10)· 당면잡채(1.5.6)· 배추김치(9.13)· 떠먹는요거트(2)* 에너지/단백질/칼슘/철 569.3/27.0/184.2/1.8</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 김가루주먹밥(1.2.5.6.10.13.15.16)· 유부머국(1.5.6)· 영양달걀(13.15)· 굴뱅이야채무침(5.6.13)· 탕글핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18)· 배추김치(9.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/29.5/189.2/2.7</div>	<div></div> <div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀발아찰현미밥· 육개장(13.16)· 낙지소면볶음(5.6)· 메추리알곤약조림(1.13)· 배추김치(9.13)· 조각파인애플* 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/30.0/133.6/3.9</div>	
9.11 (월)	9.12 (화)	9.13 (수)“수다날”	9.14 (목)	9.15 (금)
<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀현미밥· 부추만두머국(1.5.6.10.16.18)· 야채달걀찜(1.9)· 건파래볶음(5.6.)· 오징어불고기(5.6.17.18)· 배추김치(9.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/28.9/104.3/2.5</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 순두부찌개(5.10.13)· 묵은지담볶음탕(5.6.9.15)· 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.)· 총각김치(9.13)· 방울토마토(12)* 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/30.4/119.7/2.5</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 김치볶음밥· &스크램블에그(1.2.5.6.9.10.13)· 근대된장국(5.6)· 달고기장정(1.5.6.12.13)· 깍두기(9.13)· 당출인요구르트(2)* 에너지/단백질/칼슘/철 609.1/23.3/221.3/3.1</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀통밀밥(6)· 꽃게찌개(5.6.8.9.13)· 마파두부(1.2.5.6.10.12.13.)· 뼈없는닭갈비(5.6.13.15)· 고구마맛탕(5.6.13)· 배추김치(9.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 658.6/25.0/146.7/2.9</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀발아찰현미밥· 청국장찌개(5.6.9.10)· 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.)· 참나물무침(5.6.)· 배추김치(9.13)· 오징어먹물피자(1.2.5.6.10.12.13.17)* 에너지/단백질/칼슘/철 645.8/32.0/269.8/3.2</div>
9.18 (월)	9.19 (화)	9.20 (수) “수다날”	9.21 (목)	9.22 (금)
<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀현미밥· 애호박두부된장국(5.6)· 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12.18)· 오리훈제육&새콤달콤무쌈· 배추김치(9.13)· 마시는요거트(13)* 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/21.4/123.7/2.5</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 로제비엔나떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.)· 돈육김치찌개(5.9.10)· 갈치구이(6.)· 총각김치(9.13)· 망고감귤젤리(6.13.)* 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/24.2/88.6/1.7</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 치킨카레라이스(2.5.6.13.15.)· 북어포콩나물국(5)· 오이부추무침(5.6.13)· 수제돈까스/땅콩크림소스(1.2.4.5.6.10)· 배추김치(9.13)· 한라봉감귤주스(13)* 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/28.1/149.0/2.0</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀통밀밥(6)· 한우무채들깨국(16)· 닭고기감자조림(5.6.15)· 애호박나물(9.13.)· 납작군만두(1.5.6.10.18)· 배추김치(9.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/21.3/99.9/8.0</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀발아찰현미밥· 찜닭국(5.9.13.17.18)· 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8)· 껌바로우탕수육&파인애플소스(1.5.6.10.11.12)· 배추김치(9.13)· 샤인머스캣푸딩(6.13)* 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/22.5/266.7/8.8</div>
9.25 (월)	9.26 (화)	9.27 (수)“수다날”	9.28 (목)	9.29 (금) 추석
<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀현미밥· 시골우거지국(5.6)· 닭소살잡발라야구이(1.2.5.6.12.13.15)· 배추김치(9.13)· 바다속오리떡볶이(1.5.6.12)· 샤인머스캣푸딩(6)* 에너지/단백질/칼슘/철 599.1/23.5/170.0/1.9</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.)· 돼지등뼈김치찌침(5.6.9.10)· 감자채볶음· 총각김치(9.13)· 배* 에너지/단백질/칼슘/철 594.9/23.7/159.9/2.2</div>	<div><ul style="list-style-type: none">· 비빔밥/약고추장(3.5.6.)· 아욱된장국(5.6)· 돼지갈비찜(5.6.10)· 달걀후라이(1)· 배추김치(9.13)· 송편* 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/30.8/199.9/3.0</div>	<div></div> <div><div>秋夕</div><div>추석</div><div>건강하고 즐거운 명절되세요</div></div>	

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

원산지정보

쌀:국내산 친환경유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지: 국내산, 참조개: 국내산, 아귀: 국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다랑어:원양산, 낙지: 베트남산, 주꾸미:베트남산

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.