



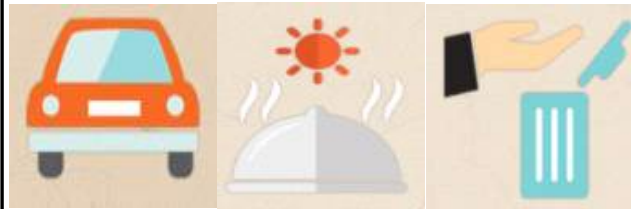
◆ 추석(9.13)

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.

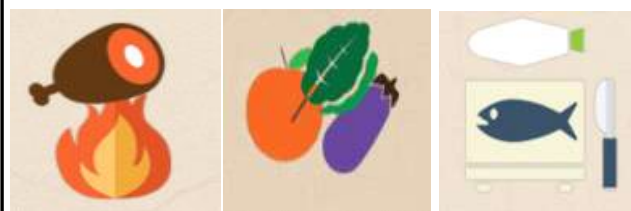
◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기

의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기 않기

채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기

익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

9월의 절기(추분)-9.23

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 버섯*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해요 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

2019년 9월 식단표

일자	요일	조식	중식	석식
9/2	월		*친환경녹차칼슘찜쌀밥 *돈육김치찌개 5.9.10.13. *부추맛살무침 1.5.6.13. *오이스틱쌈장 5.6.13. *한우불고기 5.6.13.16. *배추김치 9.13. *식빵피자 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 875.3/46.4/290.9/8.3	*영양잡곡밥 5. *들깨버섯국 9.13. *계란찜 1.2.5.6.9.13. *숙주미나리무침 *두부김치두루치기 5.6.9.10.13. *각두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 982.5/52.1/319.4/9.1
9/3	화	*쌀밥 5. *연두부김치국 5.6.9.13. *감자조림 5.6.13. *프랑크소시지볶음 2.5.6.10.12.13. *열무김치 9.13. *팜모닝빵 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 951.2/33.6/442.3/7	*친환경버섯카로틴밥 *돼지사골순대국 5.6.9.10.13.18. *계란찜 1.2.5.6.9.13. *열무된장무침 5.6. *오징어볶음 5.6.13.17. *각두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 677/38.3/232.9/6.1	*영양잡곡밥 5. *어묵국 1.5.6.13. *양배추쌈-간장 5.6. *시금치된장무침 5.6. *파채간장불고기 5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 702.5/31.5/208.6/5.9
9/4	수	*쌀밥 5. *건새우미역국 9.13. *오징어포볶음 5.6.13.17. *삼치카레구이 2.5.6.7.13. *배추김치 9.13. *요구르트(요거타임) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 820.8/44.2/430.6/4.5	*건파래베이컨볶음밥 2.5.6.9.10.13. *실파계란국 1.13. *매콤달걀개오븐구이 4.13.15. *얼갈이된장무침 5.6. *배추김치 9.13. *브로콜리두부샐러드 1.5.6.12.13. *쿠키번 1.2.4.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.6/34.7/248.6/6.3	*영양잡곡밥 5. *호박알콩가루된장국 5.6.13. *양송이소프(소) 2.5.6.13. *가지볶음 5.6. *수제돈가스 1.2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1150.4/50.9/319.6/8.3
9/5	목	*쌀밥 5. *북어콩나물국 1.5.13. *묵은지닭찜 1.5.6.9.13.15. *파리고추멸치볶음 5.6.13. *배추김치 9.13. *단팔죽 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 967.5/51.7/362.6/6.7	*친환경서리태파쇄밥 5. *쇠고기무국 13.16. *계란찜 1.2.5.6.9.13. *천사채샐러드 1.5.6.13. *등갈비찜 5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 681.4/27/137.6/5.9	*영양잡곡밥 5. *육개장 1.13.16. *고등어무조림 5.6.7.13. *상추무침 5.6.13. *통살새우가스 1.2.5.6.9.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 979.2/59.1/404.3/36.1
9/6	금	*쌀밥 5. *두부된장찌개 5.6.13. *도라지생채 5.6.13. *어묵볶음 1.5.6.13. *콩나물불고기 5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 949.4/42.4/288.6/9.2	*친환경잡곡밥 5. *동태찌개 5.9.13. *닭안심카레볶음 1.2.5.6.13.15.16. *새우무청시래기지짐 5.6.9.13. *참나물전 1.2.5.6.10.12.15.16. *배추김치 9.13. *거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철분 704.5/46.3/324.9/8.2	
9/9	월		*친환경아미노밥 *버섯전골 13.16. *콩나물무침 5. *돈육불고기 5.6.10.13. *두부구이/양념장 5.6. *배추김치 9.13. *칼슘요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.6/44.1/449.2/8.4	*영양잡곡밥 5. *순두부찌개 1.5.6.10.13. *닭안심카레볶음 1.2.5.6.13.15.16. *비빔국수 1.5.6.13. *부추치커리무침 5.6.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 887.6/48.9/264.3/7.4
9/10	화	*쌀밥 5. *시금치된장국 5.6.13. *닭볶음탕 5.6.13.15. *새우들깨머위볶음 9.13. *스크램블에그&소시지 1.2.5.6.10.13.15. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1137.5/62.3/809.9/11.5	*친환경찰보리밥 *해물짬뽕국 5.6.9.10.12.13.18. *돈육메추리알조림 1.5.6.10.13. *훈제오리&머스터드소스 1.5.13. *오징어포볶음 5.6.13.17. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.7/41.6/85.3/7	*영양잡곡밥 5. *오징어무국 9.13.17. *얼갈이된장무침 5.6. *떡볶이 1.5.6.12.13. *두부고추장볶음 5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 998.3/47.5/362.7/6.5

9/11	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *콩나물김치국 5.6.9.13. *비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.13. *도토리묵무침 5.6. *프렌치토스트 1.2.5.6.13. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 875.8/26.6/178.5/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경잡곡밥 5. *떡만두국 1.5.6.10.13.16. *오향장육&상추쌈장 5.6.9.10.13.18. *가지볶음 5.6. *사과오이무침 5.6.13. *배추김치 9.13. *송편 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 874/47.5/203.3/6.9 	
9/12	목	추석연휴		
9/13	금			
9/16	월		<ul style="list-style-type: none"> *친환경차수수밥 소고기배추된장국 5.6.13.16. *두부조림 5.6.13. *미니동물찜빵 1.2.5.6.10.12.13.16. *숙주미나리무침 *오리주물럭 5.6.13. *갯김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.3/31.2/345.5/6.6 	<ul style="list-style-type: none"> *카레라이스 2.5.6.10.13. *아욱된장국 5.6.13. *브로콜리숙회 5.6.13. *가지볶음 5.6. *배추김치 9.13. *케이준샐러드 1.5.6.13.15. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1151.1/44.4/282.6/9.1
9/17	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *팽이버섯국 1.5.13. *김쪽파무침 13. *두부고추장볶음 5.6.10.13. *배추김치 9.13. *믹스샌드위치 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 889.5/39.2/364.3/7.1 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경잡곡밥 5. *돈육순두부찌개 1.5.6.10.13. *오징어오이생채 5.6.13.17. *새송이볶음 5. *단호박함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 792/42/150.4/7.9 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *북어포개란국 1.5.13. *비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.13. *오리주물럭 5.6.13. *느타리호박볶음 5. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 922.1/49.6/218.2/7.7
9/18	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *청국장찌개 5.9.13. *달걀 1.5.6.13.15. *고사리들깨볶음 *참나물전 1.2.5.6.10.12.15.16. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1016.9/43.2/263.1/9.5 	<ul style="list-style-type: none"> *치킨마요덮밥 1.4.5.6.12.13.15.16.18. *꼬치어묵국 1.5.6.13. *오이부무침 5.6.13. *배추김치 9.13. *아이러브요거트 2. *연근칩그린샐러드 1.2.5.6.9.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.1/34.6/393.8/5.7 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *꽃게탕 5.6.8.9.13. *오징어볶음 5.6.13.17. *도시락김 13. *배추김치 9.13. *노랑잡채만두 1.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.5/43.6/301/7.7
9/19	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *들깨버섯국 9.13. *참나물된장무침 5.6. 돈육불고기 5.6.10.13. *햄감자볶음 2.5.6.10. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 916.5/41.5/183.1/7.3 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경녹차칼슘잡쌀밥 *불낙찌개 5.8.13.16 *부추무침 5.6.13. *치즈닭갈비 2.5.6.10.13.15 *삼치카레구이 2.5.6.7.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.6/43.6/163.9/5.3 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *감자수제비 1.5.6.13.18. *고등어김치조림 5.6.7.9.13. *상추무침 5.6.13. *순대야채볶음 5.6.10. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1008/40.1/301.2/15.9
9/20	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *건새우아욱국 5.6.9.13. *미역줄기볶음 5. *햄부침 1.2.5.6.10. *도시락김 13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 736.9/30.9/372.9/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰흑미밥 *김치감자탕 5.6.9.10.13. *김쪽파무침 13. *잡채 1.5.6.8.10.13. *조기구이 5.6.7.13. *알타리김치 9.13. *머스크메론 * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.2/37.4/178/10.5 	

9/23	월		<ul style="list-style-type: none">*친환경홍국쌀밥*닭미역국 5.6.15.*시금치된장무침 5.6.*파채간장불고기 5.6.10.13.*배추김치 9.13.*포도-캠벨*치즈떡볶이 2.5.6.10.12.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 832.3/37.2/251.8/6.2	<ul style="list-style-type: none">*영양잡곡밥 5.*떡만두국 1.5.6.10.13.16.*고등어김치조림 5.6.7.9.13.*단무지*숙주미나리무침*깍두기(완) 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 847.2/38.5/244.6/6.7	
9/24	화	<ul style="list-style-type: none">*김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.*유부장국 1.5.6.13.18.*단무지*가지볶음 5.6.*계란후라이 1.5.*깍두기(완) 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 950/43.8/285.4/7.4	<ul style="list-style-type: none">*친환경아미노밥*오징어무국 9.13.17.*참나물된장무침 5.6.*수제돈까스 1.2.5.6.10.12.13.*배추김치 9.13.*단호박죽 13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 869.5/45.7/207.1/6.2	<ul style="list-style-type: none">*영양잡곡밥 5.*닭곰탕 13.15.*돈육불고기 5.6.10.13.*새우무청시래기지짐 5.6.9.13.*잔멸치볶음 5.6.13.*배추김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 837.4/46.7/303.5/6.4	
9/25	수	<ul style="list-style-type: none">*쌀밥 5.*콩나물국 5.13.*돈육메추리알조림 1.5.6.10.13.*어묵김치볶음 1.5.6.9.13.*치킨너겟 1.2.5.6.12.13.*얼무김치 9.13.*사과* 에너지/단백질/칼슘/철분 1059.4/50.1/288.7/10.3	<ul style="list-style-type: none">*친환경버섯카로틴밥*두부된장찌개 5.6.13.*열갈이된장무침 5.6.*삼겹살양념구이 5.6.10.13.*도시락김 13.*배추김치 9.13.*야채탕글가마보꼬스틱 1.5.6.8.12.13.16.* 에너지/단백질/칼슘/철분 710.8/34.8/243.6/7.1	<ul style="list-style-type: none">*영양잡곡밥 5.*근대된장국 5.6.9.13.*돼지갈비찜 5.6.10.13.*베이컨고구마줄기볶음 5.6.10.*오징어김치전 1.5.6.9.13.17.*배추김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 901.7/49.1/222.1/5.5	
9/26	목	<ul style="list-style-type: none">*쌀밥 5.*참치김치찌개 5.9.13.*두부조림 5.6.13.*부추맛살무침 1.5.6.13.*프랑크소시지볶음 2.5.6.10.12.13.*알타리김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 846.8/45.5/248.1/6.4	<ul style="list-style-type: none">*친환경찰기장밥*부대찌개 2.5.6.8.9.10.13.*브로콜리숙회 5.6.13.*낙지떡볶음 5.6.13.*계란말이 1.2.5.6.10.13.*배추김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 652.1/33.2/205.1/5.4	<ul style="list-style-type: none">*짜장밥 2.5.6.10.13.*실파계란국 1.13.*콩나물무침 5.*참치김치볶음 5.6.9.13.*닭볶음탕 5.6.13.15.*배추김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 1045.8/59.6/249.7/8.6	
9/27	금	<ul style="list-style-type: none">*쌀밥 5.*양송이스프 2.5.6.13.*사과오이무침 5.6.13.*새송이볶음 5.*생선까스 1.2.5.13.*배추김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 884.8/25.4/134.9/4.6	<ul style="list-style-type: none">*마파두부덮밥 5.6.10.12.13.*새우살호박국 9.13.*닭가슴살샐러드 1.5.12.13.15.*골뱅이야채무침 5.6.13.*파리고추멸치볶음 5.6.13.*회오리요술감자 5.*배추김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 816.3/39/733.6/6.1		
9/30			<ul style="list-style-type: none">*친환경찰현미밥*대구맑은탕 5.6.9.13.18.*떡돼지갈비찜 5.6.10.13.*도토리묵무침 5.6.*어묵볶음 1.5.6.13.*배추김치 9.13.*요구르트(요거타임) 2.* 에너지/단백질/칼슘/철분 825/46.7/298.5/6.2	<ul style="list-style-type: none">*카레라이스 2.5.6.10.13.*어묵국 1.5.6.13.*시금치된장무침 5.6.*두부구이/양념장 5.6.*깍두기(완) 9.13.양상추샐러드 1.5.6.12.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 974.7/41.3/346.7/8	
■원산지정보					■알레르기정보
쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩	
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산	⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨	
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산	새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토	
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산	마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고	
미꾸라지	중국산	대구	국내산	기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개	
명태	러시아산	낙지	베트남	류(굴, 전복, 홍합포함)	
■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.					