



9월 영양소식

김제시 금구면 금구로 40 / 홈페이지 <http://school.jbedu.kr>

교 장 실 : 546-7004

교 무 실 : 546-5712

식생활관 : 070-5204-7958

◆ 추석(9.17)

추석은 음력 8월 15일로 8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 ‘한가위’, 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 ‘중추절’이라고 부르기도 하며, 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현하는 날!

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.

기름, 겹질 제거!



육류는 **살코기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만 사용**하여 무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

◆ 송편의 의미

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

맛있는 송편, 지역마다 달라요!

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 ‘송병’이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이에요. 송편은 멥쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.



서울·경기도의 ‘**오색송편**’은 오미자, 치자, 쑥, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에 깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!

강원도의 ‘**감자송편**’은 감자녹말로 만든 반투명한 반죽에 강낭콩 소를 넣어요. 손자국으로 맛을 내는 것이 특징!



충청도의 ‘**호박송편**’은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나 깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!

전라도의 ‘**모시송편**’은 모시 잎을 넣은 반죽에 박공, 팔, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 ‘**찜송편**’은 찜을 넣은 반죽에 붉은 팔로 만든 소를 넣어요. 찜의 짭싸름한 맛과 향이 특징!

제주도의 ‘**완두송편**’은 달콤한 완두콩 소를 넣어요. 둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요. 바로 솔잎! 송편을 찌 때 켜켜이 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다.

여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?



9월 학교급식 식단 안내



<div>9/2 Mon 생일밥상</div> <div>차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 사과오이무침(5.6.13) 새송이버섯/스팸햄전(1.2.5.6.10.15.16) 돼지갈비오븐구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 712.9/31.0/152.0/3.1</div>	<div>9/3 Tue</div> <div>찰기장밥 뼈없는감자탕(5.6.9.10.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 열무된장무침(5.6) 두부계란전/간장양념(1.5.6) 배추김치(9) 포도(블랙사파이어포도) *에너지/단백질/칼슘/철 625.0/36.1/302.2/4.9</div>	<div>9/4 Wed 수다날</div> <div>푸팟풍카레(1.2.5.6.8.10.12.13.16.18) 맑은우동고명장국(1.2.5.6.9) 김가루실파무침 닭다리바베큐오븐구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일쥬스(사과한모금)(13) 갈릭버터난 *에너지/단백질/칼슘/철 662.5/20.4/215.4/2.8</div>	<div>9/5 Thu</div> <div>흑미밥 김치콩나물국(5.9) 오향장육/무쌈(4.5.6.10.13.18) 상추부추된장초무침(5.6.13) 어묵매운볶음(1.5.6.13) 찻지감자구이(2.5) 배추김치(9) 과일무딩(한라봉) *에너지/단백질/칼슘/철 703.2/38.6/234.3/4.0</div>	<div>9/6 Fri</div> <div>미니찰현미밥 단호박스프&크루통(2.5.6.13.16) 가지들깨무침(5.6) 미트스파게티(한그릇)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제순살누룽지치킨(2.5.6.15.18) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 787.5/27.4/124.0/3.3</div>																								
<div>9/9 Mon</div> <div>차수수밥 채소비빔면(3.5.6.13.16) 대구맑은탕(5.9.17) 오리훈제바베큐볶음(1.2.5.6.12.13) 건파래자반(5.13) 배추김치(9) 아이스비스킷슈(초코)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 840.4/38.3/169.6/4.5</div>	<div>9/10 Tue</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5) 해물순두부찌개(5.9.10.13.16.17.18) 우엉어묵볶음(1.5.6.13) 중화풍오이무침(5.13) 등심수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 과일(골드키위) *에너지/단백질/칼슘/철 728.3/41.5/182.9/6.4</div>	<div>9/11 Wed 수다날</div> <div>불닭양념치킨비빔밥(1.5.6.12.13.15.18) 콩나물국(5) 간장무장아찌무침 멘보샤(수제)(1.2.5.6.9.13.18) 배추겉절이(9.13) 망고라씨(수제)(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 649.0/29.7/223.4/3.1</div>	<div>9/12 Thu</div> <div>홍미밥 근대된장국(5.6.9) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 미트볼두부조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 굴 붕어빵(슈크림)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 717.8/29.4/242.6/4.2</div>	<div>9/13 Fri</div> <div>귀리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 분모자찜닭(5.6.13.15.18) 참나물무침 동태전(1.2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 송편&식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 690.8/33.9/186.4/4.0</div>																								
<div>9/16 Mon</div> <div></div>	<div>9/17 Tue</div> <div></div>	<div>9/18 Wed</div> <div></div>	<div>9/19 Thu</div> <div>오색현미밥 버섯우리콩청국장찌개(5) 콩나물들깨무침(5) 한우불고기(5.6.13.16.18) 순살달고기강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(디핀다트)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 681.7/39.3/203.0/5.2</div>	<div>9/20 Fri</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5) 소고기무국(5.6.16) 닭감자매운조림(5.6.13.15) 생오이양파무침(13) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 치즈크리스피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 과일쥬스(사과)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 646.0/32.4/182.0/2.4</div>																								
<div>9/23 Mon</div> <div>귀리밥 동태매운탕(5.9.13) 연근흑임자무침(1.5.13.14) 감자채가래볶음(2.5.6.10.12.13.16.18) 찰스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18) 치즈볼(1.2.5.6) 구운김 배추김치(9) 포도(샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 715.2/32.9/239.5/3.5</div>	<div>9/24 Tue</div> <div>흑미밥 닭장떡국(1.5.6.15) 시금치나물(들깨) 낙지돈육새우볶음(2.5.6.9.10.12.13.16.18) 계란부추말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 694.8/46.9/182.1/4.7</div>	<div>9/25 Wed 수다날</div> <div>전복술밥(2.5.6.18) 유부팽이된장국(5.6) 오이단무지무침(13) 수제뿌링클치킨&옥수수볼(1.2.5.6.15.18) 배추겉절이(9.13) 과일쥬스(스위트자몽)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 702.8/28.7/269.2/6.4</div>	<div>9/26 Thu</div> <div>차수수밥 오색어묵국(1.5.6) 돼지편육/쌈장(5.6.10) 깻잎간장절임(5.6.13) 졸면채소무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 에그타르트(반제)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 803.6/41.3/250.2/3.3</div>	<div>9/27 Fri</div> <div>찰기장밥 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13) 속갯애느타리무침 순대강정(2.5.6.10.12.13.16) 치킨커틀렛/머스타드소스(1.2.5.6.15) 총각김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 778.6/30.8/189.3/4.3</div>																								
<div>9/30 Mon</div> <div>보리밥 닭개장(1.13.15) 청경채나물 돈육짜장볶음(2.5.6.10.13) 밥에사먹는햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 파인애플(골드) 페스츄리파배기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 677.7/36.3/191.2/4.8</div>	<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀, 찰현미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기(가공식품)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기(가공식품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기(가공식품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기(가공식품)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>상추, 대파</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오징어, 전복</td><td>국내산</td></tr><tr><td>주꾸미</td><td>중국산</td></tr><tr><td>멧돼지, 동태(가공품)</td><td>러시아</td></tr><tr><td>다랑어(가공품)</td><td>위양산</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table>	쌀, 찰현미	국내산	소고기(가공식품)	국내산 한우	돼지고기(가공식품)	국내산	닭고기(가공식품)	국내산	오리고기(가공식품)	국내산	배추김치(배추, 고춧가루)	국내산	상추, 대파	국내산	오징어, 전복	국내산	주꾸미	중국산	멧돼지, 동태(가공품)	러시아	다랑어(가공품)	위양산	두부(콩)	국내산	<div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯</div>	<div>우리들의 행복</div> <div></div>	
쌀, 찰현미	국내산																											
소고기(가공식품)	국내산 한우																											
돼지고기(가공식품)	국내산																											
닭고기(가공식품)	국내산																											
오리고기(가공식품)	국내산																											
배추김치(배추, 고춧가루)	국내산																											
상추, 대파	국내산																											
오징어, 전복	국내산																											
주꾸미	중국산																											
멧돼지, 동태(가공품)	러시아																											
다랑어(가공품)	위양산																											
두부(콩)	국내산																											

- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판
- ❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.