9월 영양소식지

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 백 진 수
편집인 : 교 감 손 태 호
엮은이 : 영양교사 김 천 숙

■ 우리학교 9월 급식

▶ **학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라** 학생들의 건전한 심신발달과 편식 교정 등 **식생활개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.**

▶ 9월 친환경농산물은 건고추, 고사리, 깻잎, 느타리버섯, 도라지, 근대, 단배추, 상추, 쑥갓, 숙주, 콩나물, 양파, 참나물, 치커리, 팽이버섯, 새송이버섯, 표고버섯, 대파, 무말랭이, 밀쌀, 상추, 숙주나물, 애느타리, 청경채, 치커리, 콩나물, 대파, 친환경쌀 및 잡곡입니다.

■ 풍성한 추석이야기

▶ 추석(秋夕)

- '달 밝은 가을 밤' 이란 뜻입니다.
- 연중 8월 보름달(음력)의 달빛이 가장 좋다고 해 붙여진 이름으로 햇곡식을 추수하여 떡을 빚고 햇과일을 수확하여 선조께 차례를 지내는 날입니다.

▶ 둥근 보름달이 뜨는데 우린 왜 반달 송편을 먹을까요?

과거 우리 선조들은 달에 대한 숭배사상을 지니고 있었고, 달에 대한 기원을 드리는 마음으로 그 모양을 본떠 송편을 빚었다고 전해집니다. 보름달은 날이 갈수록 점점 저물지만, 반달은 하루하루를 풍성하게 채워간다는 의미를 품고 있어 앞으로의 발전과 행복을 기원하는 마음으로 일부러 반달의 형태를 빚어 먹었다고 합니다.

9월의 절기(추분)-9.23

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다. 추수가 시작되고 버섯, 고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

9월 학교급식 식단 안내

알레르기 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합포함) ⑲잣

식재료 원산지정보

* 쌀: 친환경쌀(김제)
* 콩(두부류, 콩비지): 국내산
* 배추김치(배추,고춧가루):국내산
* 돼지·닭·오리/가공품: 국내산
* 쇠고기: 국내산 한우
* 삼치, 갈치, 오징어, 아귀: 국내산
* 명태/가공품: 러시아산
* 낙지: 중국산

9/1 Fri 생일밥상	9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed 수다날	9/7 Thu	9/8 Fri
차수수밥 닭고기미역국(2.5.6.9.13.18) 돈육김치찜(5.6.9.10.13) 숙주들깨무침 납작당면해물굴소스볶음 (1.5.6.8.9.10.13.17) 배추겉절이(9.13) 슈크림파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.0/35.6/197.3/4.2	보리밥 아욱된장국(2.5.6.9.13.18) 채소비빔면(1.2.3.5.6.10.13.15.16) 반달무쌈(5.6.13) 건파래자반(5.13) 돈목살갈비양념구이(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 요구르트(뽀로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.7/31.9/259.1/3.2	흑미밥 새우연두부맑은국 (1.2.5.8.9.13.18) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 어향가지볶음 (5.6.10.12.13.18) 순살삼치카레구이(2.5.6.12. 13.16.18) 배추김치(9.13) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 665.2/44.0/173.9/2.8	김밥볶음밥(1.2.5.6.9.10.13) 미니우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 상추참나물무침(5.6.13.18) 돈육표고탕수 (1.2.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9.13) 유산균음료(파인쿨)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/29.1/194.7/2.5	오색현미밥 동태무국(2.5.6.9.13.18) 탄두리오리훈제야채볶음 (1.2.5.6.12.13) 콩나물김가루무침(5) 두부계란전/간장양념(1.5.6) 배추김치(9.13) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.0/36.3/189.1/4.4	통밀밥(6.16) 베트남쌀국수 (2.5.6.9.13.15.16.18) 치커리사과무침(5.6.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8.13) 등심수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 망고라씨(수제)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.1/32.7/237.0/3.7
9/11 Mon	**9/12 Tue**	**9/13 Wed 수다날**	**9/14 Thu**	**9/15 Fri**	
귀리밥 참치김치찌개 (2.5.8.9.13.18) 시금치나물(들깨) 순대비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 치킨커틀렛/머스타드소스 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(완)(9.13) 사과/배 * 에너지/단백질/칼슘/철 819.3/32.8/174.5/4.1	차수수밥 토란들깨국(9.13) 멸치견과조림(5.6.13.14) 근대된장무침(5.6.13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 만두탕수 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이(6.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.4/36.7/246.6/4.7	전주비빔밥/약고추장 (5.6.10.13.16) 황태채무국(1.2.9.13.18) 계란부침(1.5) 닭데리야끼오븐구이 5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 쥬스(사과/청포도/당근/비트) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.8/33.1/152.4/3.6	혼합잡곡밥(4곡)(5) 호박두부된장국 (2.5.6.8.9.13.18) 솎음열무무침(5.6.18) 해물쟁반짜장볶음 (1.2.5.6.9.13) 수제떡갈비/일식소스 (1.2.5.6.10.12.13.14.16.18) 배추김치(9.13) 아이스슈(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.3/30.5/245.6/4.0	흑미밥 소고기무국(1.5.6.16) 도라지오이무침(5.6.13) 감자채볶음(5) 순살코다리강정 4.5.6.12.13) 배추김치(9) 과일푸딩(자두)(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/39.6/238.0/3.2
9/18 Mon	**9/19 Tue**	**9/20 Wed 수다날**	**9/21 Thu**	**9/22 Fri**	
보리밥 사골떡만두국 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 상추들깨무침(5.6) 동태전(1.2.5.6.13) 깍두기(완)(9.13) 허니버터고구마(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.8/35.8/224.1/4.4	오색현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.9) 닭살냉채 (1.2.5.6.8.12.13.15) 애호박느타리볶음(9.13) 돈육안심찹스테이크 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/41.4/139.2/2.6	치킨마요덮밥(수제) (1.2.4.5.6.12.13.15) 김치콩나물국(2.5.9.13.18) 오이지무침(13) 국물떡볶이/김말이(1.5.6.9.13) 배추겉절이(6.9.13) 과일쥬스(청귤)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/26.5/216.3/7.1	홍미밥 버섯우리콩청국장찌개 (2.5.6.9.13.18) 간장오리불고기/당면 (5.6.10.12.13.18) 낙지채소무침(5.6.13) 계란부추말이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13) 포도(샤인머스캣) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.0/36.1/175.3/5.2	통밀밥(6.16) 순살아귀매운탕 (2.5.6.8.9.13.18) 돼지편육/쌈장(5.6.9.10.13) 실곤약사과무침(5.6.13) 수제깻잎장아찌(5.6.13) 치즈볼&치즈스틱(1.2.5.6) 보쌈김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.9/44.2/296.5/3.2
9/25 Mon	**9/26 Tue**	**9/27 Wed 수다날**	**9/28 Thu 추석**	**9/29 Fri 추석**	
차수수밥 한방닭곰탕(2.9.15.18) 두부미트볼조림 (5.6.10.12.13.18) 참나물겉절이(5.6.13) 로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 과일(골드키위) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/25.7/180.8/4.7	돈까스카레덮밥(1.2.5.6.10.13) 얼갈이된장국(2.5.6.8.9.13.18) 블루베리수제요거트(2.5.6.13) 유자단무지채무침 (1.2.5.6.8.12.13) 배추겉절이(6.9.13) 츄러스(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.0/30.7/348.3/5.5	귀리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 안동찜닭(분모자)(5.6.13.15) 청경채겉절이(9.13) 순살갈치카레전(1.2.5.6.13) 깍두기(완)(9.13) 송편&단호박식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 767.1/44.1/175.6/4.0		

▶ 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.