



김제중학교

김제중 (2024.8.26.)

“아이들의 건강한 미래/ 선생님과 학부모가 함께 합니다.”

가 정 통 신 문

<http://www.gimje.ms.kr>

☎ 063) 943-1232

가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.

최근 지구온난화 등으로 인해 계절과 관계없이 식중독이 연중 발생되고 있습니다. 학교와 가정에서는 학생들의 건강한 생활을 위해 함께 지도해야 할 때입니다.

학교에서는 식재료 검수-조리-배식-세척과정에 이르기까지 위해요소 제거를 위하여 부단히 노력하고 있으며, 학생들의 건강을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

가정에서도 아이들의 건강한 생활을 위해 학생들의 개인위생(손씻기) 등에 각별히 주의하여 주시기 바랍니다. 아울러 안전하고 건강한 학생 생활을 위해 아래 사항의 협조를 당부 드리오니, 적극적인 협조 부탁드립니다.

학생들의 건강을 전체적으로 책임져야 하는 학교 입장에서는

학교장의 허가 없이 학부모 임의로 음식(햄버거, 빵류, 아이스크림, 기타 간식 등)을

교내에 반입함을 원칙으로 금지합니다.

반입을 원하시는 학부모님께서서는 사전에 담임선생님에게 연락하여 주시고

학교장의 반입허가가 있는 경우는 위생상태 검사 및 사고발생 시 원인규명을 위하여

보존식으로 1인분(190g 이상)을 -18℃로 144시간 냉동보관해야 하므로

식생활관에 반드시 연락을 해 주시기 바랍니다.

또한 등·하교길에 학생들이 부정불량식품을 사먹지 않도록 지도하여 부정불량식품으로 인한 피해를 입지 않도록 가정에서도 적극적인 지도 부탁드립니다.

2024. 8. 26.

김제중학교장(직인생략)



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/2 Thu	9/3 Fri
가장밥 소고기미역국 (16) 매운갈비찜 (2.5.6.10.13) 모듬야채초절임 잡채 (1.5.6.8.10.13) 참나물상추겉절이 (5.6) 배추김치 (9) 바움쿰 (1.2.5.6) 야쿠르트65(2) *에너지/단백질/칼슘/철 907.4/35.4/163.3/3.9	혼합잡곡밥 (5) 유부보쌈우동국 (1.2.5.6.9.10.16) 오이지무침 (13) 콜슬로우샐러드 (1.5.13) 미역줄기볶음 소바바치킨 (2.5.6.12.13.15) 배추김치 (9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 826.4/23.6/187.9/2.4	짜장밥 (1.2.5.6.10.13.16) 순두부계란국 (1.5) 열무무침 (5.6) 동실탕수/레몬소스 (1.5.6.10.12.13.18) 꼬마군만두 (1.5.6.10.16.18) 배추김치 (9) 아이스티 (11) *에너지/단백질/칼슘/철 867.2/25.2/158.7/10.2	울무밥 북어종나물국* (1.5.17) 메밀순무침 (3.5.6) 비빔국수 (5.6.9.12.13) 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치 (9) 엔요요구르트-100(2) 상추겉잎쌈 (5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 722.6/31.4/174.3/3.1	혼합잡곡밥 (5) 갈비찜 (1.16) 계란찜 (1.5.6.8.9) 간풍만두 (1.5.6.10.12.13.16.18) 어항가지 (5.6.13) 김부각 (5.6) 깍두기 (9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 743.0/25.4/121.0/5.3
9/6 Mon	9/7 Tue	9/8 Wed 수다날	9/9 Thu	9/10 Fri
귀리밥 마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 새송이호박볶음 크림새우 (1.2.5.6.9) 배추김치 (9) 파김치 (9) 팔방수 (2.5.6) 김구이 *에너지/단백질/칼슘/철 910.3/24.8/142.9/3.8	찰수수밥 오징어무국* (13.17) 건파래볶음 두부/김치볶음 (5.9.10) 콘치즈구이 (1.2.5) 구운돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치 (9) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 816.3/26.7/205.0/3.6	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16) 감자국 (1) 썬갓무침 (1.5.6.8) 치킨볶음우동 (5.6.10.15) 배추김치 (9) 골드파인애플 크런치요거트 (2) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 791.3/32.4/270.8/2.4	발아현미밥 햄김치찜 (1.2.5.6.9.10.15.16) 브로콜리두부무침 (5) 코다리강정 (5.6.12.13) 배추김치 (9) 냉메밀국수 (3.6) 모듬과일 (12) *에너지/단백질/칼슘/철 809.6/45.8/214.0/5.1	옥수수밥 호박임된장국 (5.6) 부추양배추무침 (2.5.6.13) 대파족발구이 (10) 배추김치 (9) 뽀로로요구르트80(2) 유과 (5) 포도 상추겉잎쌈 (5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 709.2/31.0/243.1/3.5
9/13 Mon	9/14 Tue	9/19 Wed 수다날	9/16 Thu	9/17 Fri
 <p>즐거운 추석 되세요!</p>		 <p>남김없는 나의 식사 개념은 우리 밥상</p>	울무밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 궁채장아찌 녹두빈대떡 (9.10) 떡갈비-어린이양파소스 (5.6.10.12.13.15.16.18) 열무겉절이 (9.13) 갈라만시주스 사과* *에너지/단백질/칼슘/철 709.4/26.1/125.5/3.8	찰보리밥 닭가슴살미역국 (2.6.15.18) 오징어초무침 (5.6.13.17) 한우불고기 (5.6.13.16) 배추김치 (9) 말기도넛 (1.2.5.6) 런요구르트 (2) 사과* *에너지/단백질/칼슘/철 831.3/37.5/143.1/4.9
9/20 Mon	9/21 Tue	9/22 Wed 수다날	9/23 Thu	9/24 Fri
찰보리밥 육개장- (1.13.16) 연근브로콜리무침 (1.5.13.19) 미트볼비엔나볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 메밀전병 (2.3.5.6.16.18) 들기름김 배추김치 (9) 복숭아 (11) *에너지/단백질/칼슘/철 896.0/26.6/172.2/3.6	오색현미밥 꽃떡만두국 (1.5.6.10.18) 삼치옛장조림 (5.6.13) 갯잎찜 (5.6.13) 오리훈제/양파샐러드 (1.2.5.6.12.13) 미역줄기볶음 배추김치 (9) 아이스티 (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 917.7/39.0/229.6/4.6	볶음밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 하노이갈비살분짜 감자국 (1) 매운메추리알조림 (1.5.6.13) 배추김치 (9) 갯잎김치 (5.6.13) 하트파이 (13) 패션후르츠주스 (13) *에너지/단백질/칼슘/철 815.8/25.0/138.2/4.6	혼합잡곡밥 (5) 청국장찌개 (5.9.10.16) 도토리묵상추무침 (5.6) 감자조림 (5.6.13) 매콤쭈상불고기 (5.6.10.13) 동태전 (1.5.6) 배추김치 (9) 양버터모닝빵 (1.2.5.6) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 780.9/37.2/148.0/4.0	찰보리밥 부대찌개* (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 감자조림 (5.6.13) 허브치킨어린이샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 룬츄러스 (1.2.5.6.13) 무생채 (9) 뽕피젤 *에너지/단백질/칼슘/철 824.1/31.0/153.8/3.5
9/27 Mon	 <p>반찬을 골고루 먹기</p> <p>음식을 남기지 않기</p> <p>자기가 먹을 수 있는 만큼 알맞게 받기</p> <p>차레와 질서 지키기</p> <p>돌아다니며 장난치지 않기</p> <p>음식 찌꺼기는 잘 모아서 정해진 통에 버리기</p> <p>식판은 식판통에 가지런히 넣기</p>			