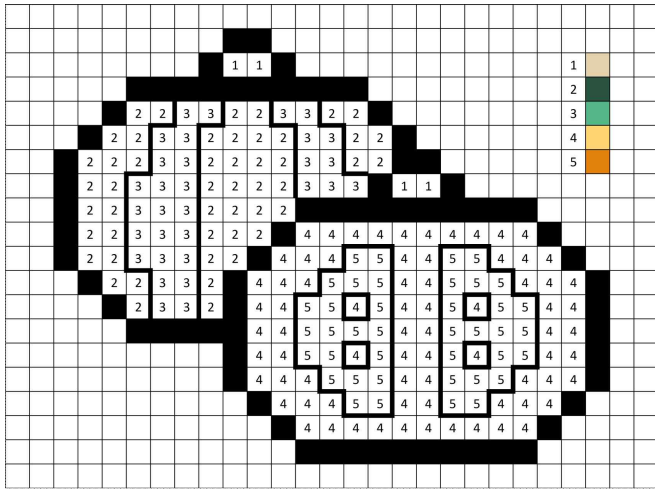




9월의 제철 식재료



번호를 보고 알맞은 색으로 색칠하면 등장하는 9월의 제철 식재료는 단호박이에요. 단호박은 단단한 껍질 속 노란빛의 속살을 가지고 있고, 달콤해서 요리뿐만 아니라 디저트로도 먹을 수 있어요. 단호박에는 비타민 A, C라는 영양 성분이 풍부해서 면역력과 체력 증진에 도움이 돼요. 단호박의 높은 수분함량과 풍부한 섬유질은 장운동을 촉진하여 변비 예방에 도움을 준답니다.

가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 10일! 8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 '중추절'이라고 부르기도 하는 추석에는 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리를 하기도하고, 거북이처럼 느린 걸음으로 농사를 잘 지은 집을 찾아가 음식을 얻어먹는 '거북놀이'를 하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다. 그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 여러분이 잘 알고 있는 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.

1년 중 가장 큰 보름달을 맞이하는 달의 명절, 추석! 커다란 보름달을 보며 짹 찬 햇곡식과 햇과일을 떠올린 옛사람들은 올해의 수확에 감사하고, 다음 해에도 풍년이 되길 바라는 소원을 빌었다고 해요.

여러분은 보름달에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

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 먹을 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 '침송편'은 침을 넣은 반죽에 붉은 팥으로 만든 소를 넣어요. 침의 쌉싸름한 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 달라 붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다. 여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?

식단 계획표 (2022년 9월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
			9/1 흑미밥 부산식돼지국밥(2.5.6.10.16.) 오이양배추무침(5.6.13.) 오징어불고기(5.6.10.17.) 단호박튀김(1.5.6.) 깍두기(9.13.) 열량:650.6kcal/단백질:33.0g	9/2 현미밥 맑은순두부국(1.5.6.9.) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.15.) 상추부추무침(5.6.13.) 계란말이(1.2.5.) 배추김치(9.13.) 열량:641.2kcal/단백질:32.6g
9/5 차수수잡곡밥 순살감자탕(5.6.10.) 어묵감자조림(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 열량:597.2kcal/단백질:37.6g	9/6 흑미밥 부추계란국(1.) 청경채나물(5.6.) 김치오리불고기(9.13.) 두부전(1.5.6.) 깍두기(9.13.) 열량:651.3kcal/단백질:23.2g	9/7 잡곡밥 애호박두부된장국(5.6.) 참치김치볶음(5.9.13.) 잔멸치건파래볶음(5.13.) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16.) 달걀후라이(1.5.) 새콤미요구르트(2.) 열량:755.6kcal/단백질:28.2g	9/8 잡곡밥(5.) 소고기무국(5.6.16.) 단호박돼지갈비찜(5.10.13.) 숙주당근나물 배추김치(9.13.) 송편 열량:682.5kcal/단백질:27.7g	9/9 추석연휴 
9/12 대체공휴일 	9/13 통곡쌀밥 물만두육개장(1.5.6.10.16.18.) 콩나물어묵볶음(1.4.5.6.13.18.) 새송이버섯전(1.5.6.) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 열량:666.6kcal/단백질:29.0g	9/14 잡곡밥 짬뽕국(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 짜장면(2.5.6.10.13.16.) 청경채사과겉절이(5.6.13.) 탕수육(1.5.6.10.12.13.) 콜피스(11.13.) 단무지 열량:818.6kcal/단백질:38.6g	9/15 현미밥 소고기감자국(5.6.16.) 어떡햄어떡햄(1.2.5.6.10.13.15.16.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 팽이버섯미역줄기볶음(5.6.) 총각김치(9.) 열량:729.6kcal/단백질:19.2g	9/16 차수수잡곡밥 애호박고추장찌개(5.6.) 돈육파인애플볶음(5.6.10.13.18.) 감자김치전(1.5.6.9.10.) 배추김치(9.13.) 쿠키(1.2.5.6.) 열량:730.0kcal/단백질:32.2g
9/19 잡곡밥 콩나물김치국(5.9.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 호박부추전(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 상추쌈 쌈장(5.6.13.) 열량:722.1kcal/단백질:36.7g	9/20 현미밥 꽃게된장찌개(5.6.8.13.16.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 근대된장무침(5.6.) 닭가슴살브로콜리볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 열량:582.3kcal/단백질:33.1g	9/21 깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 표고버섯달걀국(1.5.9.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18.) 포테이토생선가스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 배(13.) 열량:740.1kcal/단백질:21.2g	9/22 클로렐라쌀밥 맑은버섯두부국(5.6.17.) 메추리알돼지고기장조림(1.5.6.10.13.) 비름나물무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 절편 열량:576.2kcal/단백질:32.3g	9/23 차수수잡곡밥 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18.) 참나물된장무침(1.5.6.12.13.14.18.) 제육볶음(5.6.10.13.) 간장닭강정(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 열량:762.8kcal/단백질:47.9g
9/26 기장밥 아욱된장국(5.6.) 시래기된장지짐(5.6.16.) 감자당근조림(5.6.13.) 허니갈릭전갱이살구이 배추김치(9.13.) 열량:554.4kcal/단백질:23.6g	9/27 잡곡밥(5.) 갈비탕(1.5.6.10.13.16.) 올외장아찌 감자채볶음(5.) 깍두기(9.13.) 고기만두(1.5.6.10.16.18.) 열량:679.4kcal/단백질:24.7g	9/28 게살계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 가쓰오장국(1.2.5.6.8.9.) 오징어김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 요거과일샐러드(1.2.5.6.11.12.) 햄버그스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 열량:873.4kcal/단백질:38.2g	9/29 흑미밥 소고기고추장찌개(5.6.16.) 청포묵김무침(13.) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15.) 애호박팽이버섯볶음(5.9.) 깍두기(9.13.) 열량:718.9kcal/단백질:31.3g	9/30 차수수잡곡밥 민물새우매운탕(5.6.9.) 진미채조림(5.6.13.17.) 계란찜(1.2.5.9.13.) 고구마야채튀김(1.5.6.) 배추김치(9.13.) 열량:589.1kcal/단백질:29.9g