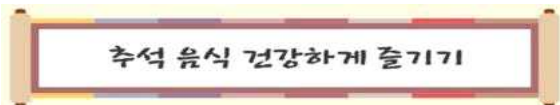


◆ 추석(9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

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



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



기름, 껍질 제거!

육류는 **살코기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만** 사용하여 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.



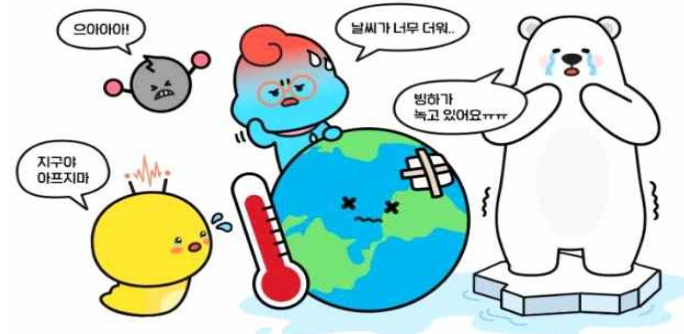
과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활



지구의 온도가 2°C이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

세 번째 방법!!

푸드마일리지에 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)

매년 9월 7일

우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식 기념일

푸른 하늘의 날

푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 위해 모두 함께 동참해주세요!

‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다. 지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고, 이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]



9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed 수다날	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경홍미밥 쇠고기미역국 (5.6.8.9.16.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 사과연근깨소스무침(1.5) 배추김치(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.2/30.8/102.1/2.4	친환경찰현미밥(5) 햄모듬찌개&중속라면 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.18) 까르보나라떡볶이 (2.5.10.13) 깻잎순두부(5.6) 칸소새우탕수육 (5.6.9.11.12.13) 깍두기(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.9/29.5/217.7/2.3	양송이오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 맑은콩나물국(5) 매실청치커리사과오이무침 (5.6.13) 리얼치즈블럭돈가스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 닭봉웬바베큐소스조림 (4.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 플랜도(딸기라즈베리)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.6/31.4/211.5/2.5	친환경홍미밥 근대된장국(2.5.6.8.9.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 매콤콩나물잡채(5.6.13) 숯불갈비맛오리불고기(분 모자)(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 단호박초코설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.3/26.5/146.9/4.6	친환경혼합잡곡밥(5) 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 오리고추된장무침(5.6) 쭈뎀고추장불고기 (5.6.10.13.18) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 건강배추스(13) 명이나물 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/28.4/95.2/4.0
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed 수다날	9/12 Thu	9/13 Fri
친환경홍미밥 흑당인절미토스트(1.2.5.6) 우리콩청국장찌개 (2.5.6.8.9.18) 돈육김치두루치기 (5.6.9.10.13) 청경채나물무침 전갱이살데리야끼구이 (5.6.13) 파래김자반 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.5/30.1/133.4/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 하트연어가스/타르소스 (1.5.6.12.13) 취나물들기름볶음(5.6) 브로콜리모듬&초고추장 (5.6.13) 깍두기(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.4/29.5/249.6/3.6	돼지불고기덮밥(5.6.10.13) 김치콩나물국(2.5.6.8.9.18) 꽃맛살달걀찜(1.5.6.8.9.18) 모듬피클 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10 .12.13.15.16.18) 배추김치(9) 친환경겨봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 398.2/28.2/203.7/2.3	친환경찰보리밥 아욱된장국(2.5.6.8.9.18) 매추리알곤약장조림(1.5.6.13) 오향장육 (1.3.5.6.10.13.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.4/41.0/301.4/3.8	친환경차수수밥 고기완자탕 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.18) 유자단무지채겨자소스무침 (1.5.6.8.13) 낙지볶음&소면(5.6.13) 모듬전(1.2.5.6.9.10.16.18) 배추김치(9) 한가위송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/32.7/96.6/2.5
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed 수다날	9/19 Thu	9/20 Fri
			친환경홍미밥 동태매운탕(2.5.6.8.9.18) 로제닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 참스테이크채소볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 우리콩두부양념구이(5.6) 도라지배초무침(5.6.13) 요거톡(초코볼&크런치)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/42.9/287.8/4.1	친환경혼합잡곡밥(5) 사골떡용심이만둣국 (1.5.6.10.13.16.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙주미나리무침 봉장어간장소스구이 (5.6.13) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.5/35.9/76.1/2.2
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경홍미밥 애호박고추장찌개 (2.5.6.8.9.10.18) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 돼지고기채소잡채(5.6.10.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.4.5.6.15.18) 배추김치(9) 친환경멜론 상추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.9/32.7/88.2/3.0	친환경차수수밥 종합어묵탕 (1.2.5.6.8.9.13.18) 탄두리오리우동볶음(2.5.6. 12.13.16.18) 유자청참나물무침(11.13) 떡갈비스틱&샐러드 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 복숭아허니블랙티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/24.6/86.7/2.6	허브치킨볶음밥(1.2.5.6.9.10 .12.13.15.16.18) 얼갈이된장국(2.5.6.8.9.18) 묵은지돈사태찜 (5.6.9.10.13) 그린샐러드&랜치드레싱 (1.2.5.6.12) 수제고구마단호박튀김(2.5.6) 배추김치(9) 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.2/29.0/244.3/2.9	친환경홍미밥 닭곰탕(5.6.8.9.13.15.18) 미트볼밤떡조림 (1.2.5.6.13.15.16) 비름나물무침(5.6.13) 코다리순살강정(5.6.13) 배추김치(9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.0/41.0/171.0/3.2	
9/30 Mon	◇ 영양 및 원산지 정보안내 https://school.jbedu.kr/gss/ →알림마 당→학교식생활관 →급식게시판		◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②유유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등 어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 야생산염, ⑭호두, ⑮닭고 기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣	
친환경혼합잡곡밥(5) 한우육개장(8.9.13.16.18) 브로콜리비엔나조림 (2.5.6.10.15.16) 봉추찜닭(5.6.12.13.15.18) 도토리묵채소무침(5.6.13) 깍두기(9) 열대과일&망고소스(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 767.5/33.9/109.0/3.1			◇ 군산서초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어:오징어,꽃게,참조기,봉장어,전복,부세,가리비,방아,국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채,페루산) * 양고기,미꾸라지,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!	

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.