



2022년 9월 영양소식

◆ 추석(9.10)

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

◆ 송편의 의미

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

추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!

밥 1공기는 약 300kcal입니다.



2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



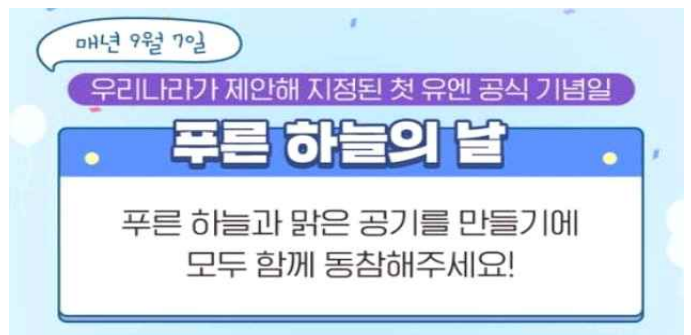
[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]



코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 조리나 배식이 용이한 식단계획(1식 4찬, 자율 배식 지양)
- 가림막 설치됨
- 학생, 교직원 지정좌석제 운영
- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 거리를 유지(1M 이상)하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 거리 유지하며 교실로 이동하기

◆ 푸른하늘의 날! (9.7)



밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활

우리가 만들어 내는 많은 양의 탄소로 인하여 폭염, 집중호우 등의 지구 기후 변화가 발생하고 있습니다. 탄소배출을 줄여 지구도 살리고, 우리의 건강도 지킬 수 있는 식생활은 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 제철 과일, 채소를 먹어요.

세 번째 방법!!

푸드마일리지 적은 로컬푸드를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.





9월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피블락 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯	9/1 Thu 생일밥상 무농약혼합잡곡밥(5.) 홍합살미역국(5.6.16.18) 감자조림(5.6.13.) 단호박갈비찜(5.6.10.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) 과일듬뿍우리쌀그레놀라(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 720.2/37.8/305.6/5.4	9/2 Fri 귀리밥 수삼닭무국(15.) 새송이버섯/초창(5.6.13.) 간장불고기볶음우동(5.6.13.16.18.) 새우고구마탕수(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 한입아이스홍시(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/26.1/139.8/5.4
9/5 Mon 무농약강황쌀밥 새우콩나물탕(5.6.9.) 부추샐러드(1.2.5.6.13.) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18.) 계란만두(1.5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/28.4/173.7/4.6	9/6 Tue 무농약흑국쌀밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 치즈달걀비(2.5.6.13.15.) 가지해물잡채(5.6.9.13.17.18.)단배추무침(5.6.) 우리밀참사과쿠키(1.2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.2/36.3/265.4/8.1	9/7 Wed 수다날 문어술밥/간장양념(5.6.13.) 시래기들깨된장국(5.6.) 치커리사과무침(5.6.13.) 돈육강정(5.6.10.13.) 청경채겉절이(9.13.) 푸룻프룻망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/27.6/217.4/4.3	9/8 Thu 추석밥상 무농약녹차쌀밥 소고기무국(5.16.) 삼색나물(5.6) 해물동그랑땡(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18.) 코다리강정(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 삼색순송편(13) *에너지/단백질/칼슘/철 632.1/31.5/201.4/7.9	9/9 Fri  즐거운 추석 되세요!
9/12 Mon 대체휴일 ◇영양 및 원산지 정보안내 https://school.jbedu.kr/hamra-m → 학교소식→급식실→급식게시판	9/13 Tue 무농약흑미밥 황태감자국(5.) 게살계란찜(1.8.) 브로콜리참깨무침(1.5.) 돼지불고기/상추쌈(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.3/43.8/257.5/5.3	9/14 Wed 수다날 새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 두부달걀국(1.5.6.12.) 도라지오이생채(5.6.13.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.6/29.8/282.1/5.1	9/15 Thu 무농약현미밥 낙지버섯전골(5.6.) 두부양파조림(5.6.12.13) 안동찜닭(5.6.13.15.) 유자단무지무침(13.) 배추김치(9.) 초코크로와상(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 721.9/41.2/245/5.7	9/16 Fri 무농약혼합잡곡밥(5.) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 삼치데리야끼조림(5.6.13.) 아몬드묵무침(5.6.9.) 떡볶이/김말이(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.6/36/281.4/7.1
9/19 Mon 귀리밥 김치콩나물국(5.9.) 사과상추겉절이(5.6.13.) 파프리카감자채볶음(5.10.) 돈안심잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 오레오생크림와플(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.3/27.9/242.1/4.8	9/20 Tue 무농약현미밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 등뼈김치찜(5.6.9.10.) 미역줄기볶음(5.) 단호박고구마전(1.5.6.) 배추김치(9.) 황도샐러드(1.2.5.6.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659/30.5/268.6/4.6	9/21 Wed 수다날 크럼블두부덮밥/달걀후라이(1.2.5.6.12.13.15.) 배추된장국(5.6.) 깻잎순나물 후라이드치킨(1.5.6.15.) 무생채 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.7/41.1/412.3/6.8	9/22 Thu 무농약강황쌀밥 새송이버섯볶음(5.) 문어매운탕(5.6.13.) 더덕고추장불고기(5.6.10.13.) 날치알달걀말이(1.2.5.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 639.5/46.5/198.9/5.5	9/23 Fri 무농약흑국쌀밥 고사리육개장(1.5.13.16.) 참나물무침 방울오징어건새우볶음(5.6.9.13.) 고구마치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.9/43/521.2/5.8
9/26 Mon 무농약녹차쌀밥 해물순두부찌개(1.5.6.8.9.16.17.18.) 간장무채장아찌무침(13.) 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.13.18.) 칠리코코넛쉬림프(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.4/24.2/186.9/9	9/27 Tue 무농약흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.) 닭봉데리야끼조림(2.5.6.12.13.15.) 오이양파무침(13.) 투움바스파게티(1.2.5.6.9.10.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.7/36.1/235.7/4.6	9/28 Wed 수다날 오징어덮밥(5.6.17.) 콩나물국(5.) 삼색묵무침(2.5.6.13.) 만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추겉절이(13.) 갈릭파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.8/29.1/184.2/9	9/29 Thu 오징어덮밥(5.6.17.) 콩나물국(5.) 삼색묵무침(2.5.6.13.) 만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추겉절이(13.) 갈릭파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 672.8/29.1/184.2/9	9/30 Fri 귀리밥 한우로랭이떡국(1.16.) 숙주미나리무침 수삼오리불고기(5.6.13.) 애호박부추전(1.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.4/25.5/150.6/5.5

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

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

