



# 삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

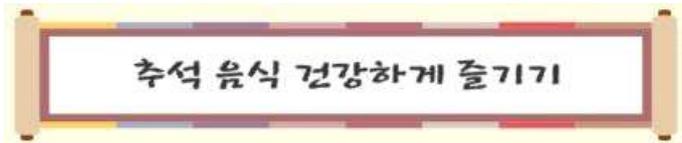
2021- 107호  
발행처 : 함열초등학교  
문의 : 861-0225

## ◆ 추석(9.21)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤\*대추\*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날입니다.

## ◆ 송편의 의미

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



### 1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!

밥 1공기는 약 300kcal입니다.

송편 5~6개	꽃감 4개
절편 5~6개	한과 12개
밤 11~12개	약과 2개

### 2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!

빈대떡 (대, 1개) 약 200kcal	완자전 (중, 5개) 약 160kcal
잡채 (1접시) 약 200kcal	식혜 (1컵, 200ml) 약 75kcal

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

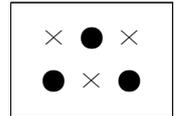
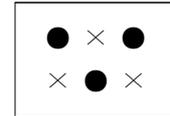
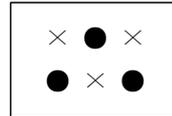


[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



## 코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 좌석 회전을 향상을 위한 조리나 배식이 용이한 식단계획(1식 4찬, 자율배식 지양)
- 점심시간 연장 운영(학년별 점심시간 운영)
- 십자형 가림막 설치됨, 지그재그 앉기
- 학년별 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 뒤지 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



## ◆건강한 식습관 형성

- 음식을 먹기 전에 손을 씻어 1차 감염 예방하기
- 아이스크림 같은 차가운 음식은 가급적 먹지 않기 (차가운 음식을 먹게 될 경우 따뜻한 물 먼저 마시기)
- 튀긴 음식과 패스트푸드 적게 먹기
- 면역력 강화를 위해 신선한 과일과 채소 섭취하기
- 갈증을 느끼지 않아도 끊어서 식힌 물 자주 마시기

2021. 8. 30.

함열초등학교장



# 9월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 함월초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀: 익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 영태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 낙지, 주꾸미, 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 해당 월 사용 안함</p>		<p>9/1 <b>Wed</b> 생일밥상</p> <p>햄야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.)</p> <p>북어미역국(5.13.)</p> <p>닭강정(5.6.12.13.15.18.)</p> <p>애호박느타리볶음(5.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>요거타임(사과)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 608.3/30.5/254.2/2.5</p>	<p>9/2 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰흑미밥</p> <p>등뼈감자탕(5.10.13.)</p> <p>해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.)</p> <p>우엉어묵조림(1.5.6.12.)</p> <p>고추&amp;오이된장무침(5.6.18.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/30.6/139/3.1</p>	<p>9/3 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰기장밥</p> <p>돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)</p> <p>안동찜닭(5.6.15.)</p> <p>숙주나물(5.)</p> <p>열무김치(9.)</p> <p>아이스망고</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 514/30.6/156.5/2.9</p>
<p>9/6 <b>Mon</b></p> <p>친환경차조밥</p> <p>근대된장국(5.6.13.18.)</p> <p>단호박매콤닭볶음(5.15.)</p> <p>미역줄기볶음(5.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>과일맛살샐러드(1.2.4.5.6.12.13.16.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 441.4/23.5/173.3/4.5</p>	<p>9/7 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>한우설렁탕(5.6.8.13.16.)</p> <p>삼치구이(2.5.6.13.16.)</p> <p>오이브로콜리초무침(5.13.)</p> <p>올외장아찌(13.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>트리피컬음료(11.12.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 529/25.4/48.9/2.4</p>	<p>9/8 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>카레라이스(2.5.6.10.13.16.)</p> <p>계란국(1.5.)</p> <p>수제탕수육(소스)(1.2.5.6.10.12.13.)</p> <p>단무지무침(13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>포도</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 570.6/33.2/106.6/3.2</p>	<p>9/9 <b>Thu</b></p> <p>친환경잡곡밥(5.)</p> <p>참치김치찌개(5.9.13.18.)</p> <p>오리훈제(머스타드)(1.5.13.)</p> <p>부추겉절이(5.13.)</p> <p>무쌈(13.)</p> <p>열무김치(9.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/31.9/180/5.7</p>	<p>9/10 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰흑미밥</p> <p>어묵국(1.5.6.9.13.16.17.)</p> <p>고구마돈가스(소스)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.)</p> <p>브로콜리새송이볶음(5.)</p> <p>김구이(13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 543.3/22.9/157.6/3.4</p>
<p>9/13 <b>Mon</b></p> <p>친환경찰기장밥</p> <p>청국장찌개(5.9.13.16.)</p> <p>돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.18.)</p> <p>골뱅이참나물사과무침(5.6.13.18.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>바나나</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 575.4/31.1/100.9/3.5</p>	<p>9/14 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.)</p> <p>어니언치킨(양파선택)(5.6.13.15.18.)</p> <p>열무김치(9.)</p> <p>검정콩조림(5.)</p> <p>방울토마토(12.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 656.7/32.4/197.4/4.8</p>	<p>9/15 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>쇠고기우영볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</p> <p>팽이버섯미소된장국(5.6.13.18.)</p> <p>떡볶이(1.5.6.13.16.)</p> <p>잡채김말이튀김(1.5.6.16.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>파김치(9.13.)</p> <p>요구르트(65ml)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/21/190.6/9.7</p>	<p>9/16 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥</p> <p>순두부계란국(1.5.13.)</p> <p>허브치킨찹스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.)</p> <p>크림스파게티(1.2.5.6.10.13.)</p> <p>사과오이초무침(5.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 708.1/37/188.1/3.8</p>	<p>9/17 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰흑미밥</p> <p>수삼닭문국(5.13.15.)</p> <p>제육볼고기(5.6.10.13.16.18.)</p> <p>건고사리볶음(5.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>우리밀약과(국화)(1.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/33.7/57.9/3.6</p>
<p>9/20 <b>Mon</b> 추석연휴</p>	<p>9/21 <b>Tue</b> 추석연휴</p>	<p>9/22 <b>Wed</b> 추석연휴</p>	<p>9/23 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥</p> <p>양송이스프(2.5.6.13.16.)</p> <p>마늘바게트(2.5.6.)</p> <p>수제돈가스(소스)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.)</p> <p>깻잎장아찌(13.18.)</p> <p>양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/29.1/111.5/2.8</p>	<p>9/24 <b>Fri</b></p> <p>친환경차조밥</p> <p>육개장(1.5.6.10.13.16.18.)</p> <p>존득이복만두(1.5.6.10.16.18.)</p> <p>브로콜리새송이볶음(5.)</p> <p>볶음김치(9.13.18.)</p> <p>두부부침(4.5.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/29.1/120.5/3.4</p>
<p>9/27 <b>Mon</b></p> <p>친환경찰현미밥</p> <p>배추버섯된장국(5.6.18.)</p> <p>매운돼지갈비감자찜(5.6.9.10.13.18.)</p> <p>견과류멸치조림(9.13.)</p> <p>총각김치(9.13.)</p> <p>파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 534.4/30.8/197.1/3.9</p>	<p>9/28 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>동태찌개(5.9.13.)</p> <p>닭봉바베큐구이(2.5.6.12.13.15.)</p> <p>오이무침(5.9.)</p> <p>고구마맛탕(5.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/37.1/311.8/2.8</p>	<p>9/29 <b>Wed</b></p> <p>김밥볶음밥(1.2.6.10.13.)</p> <p>김치콩나물국(5.9.13.)</p> <p>브로콜리비엔나볶음(2.6.10.12.13.15.)</p> <p>로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p> <p>열무김치(9.)</p> <p>요거트푸딩(1.5.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 677.1/26.8/170/3</p>	<p>9/30 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰현미밥</p> <p>해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18.)</p> <p>돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.18.)</p> <p>사각어묵볶음(1.5.6.12.)</p> <p>도라지볶음(5.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/39.3/195/4</p>	<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/hamyol/소식마당> -> 급식소식

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.