



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2022-128호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225



· 추석 (음력 8.15)

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

· 송편의 의미

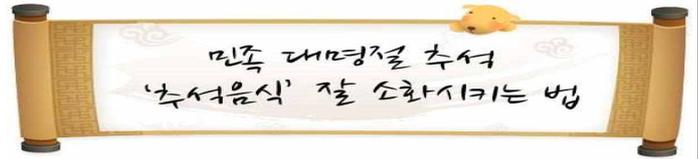
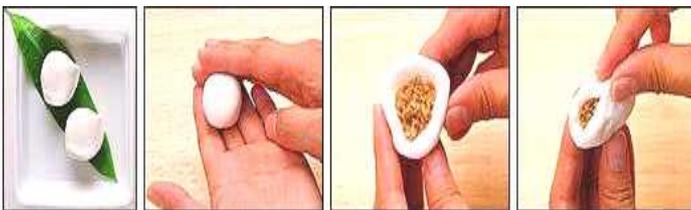
추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.



· 송편을 만들어 보아요!

재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

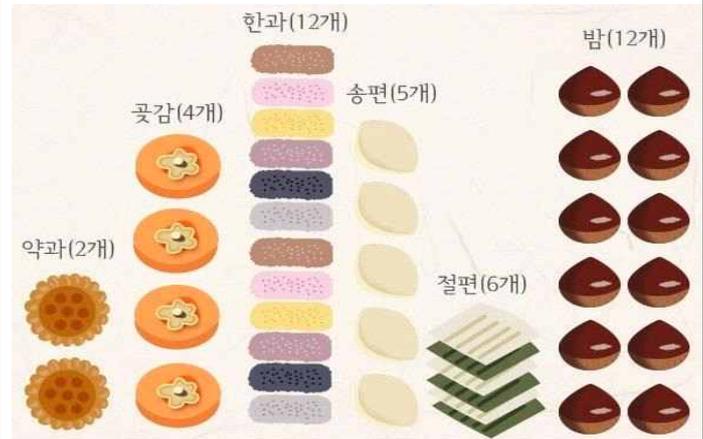
- ① 멥쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어 치대 매끈하게 반죽한다.
- ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든다.
- ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을 넣은 후, 반죽을 아물려 빻는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빻은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜는다.
- ⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기



밥 한공기(300Kcal)와 비슷한 열량



2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



쌀밥 (250g)
299 Kcal

토란국 (250g)
483 Kcal

깨송편 (100g / 4개)
224 Kcal



동태전 (150g)
268 Kcal



도미찜 (100g)
126 Kcal



소고기산적 (200g)
227 Kcal

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



9월 학교급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
 ★ 영양 및 원산지 정보 안내
<http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.

9/1 Thu	9/2 Fri
친환경현미밥 호박고추장찌개(5.6.9.10.13.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.18.) 옥수수찜 조기양념구이(5.6.7.12.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/32.9/152.1/3.7	친환경현미밥 들깨조랭이떡국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18.) 어묵우영채조림(1.5.6.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 사과푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.9/28.4/158.1/3.3

9/5 Mon	9/6 Tue	9/7 Wed 수다날	9/8 Thu	9/9 Fri
친환경통밀밥(6.) 청국장찌개(5.6.9.13.16.18.21.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 주꾸미야채초무침(5.6.13.17.) 알감자버터구이(2.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.3/32.2/177/4.8	친환경보리밥 근대된장국(5.6.9.13.18.21.) 안동식찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 자반고등어찜(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 쫄면고기만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.8/26.6/181.4/6.3	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 양송이스프(2.5.6.9.13.16.) 단무지(스틱) 한입돈까스&케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.2/24.3/104.7/3.2	친환경홍미밥 콩나물김치국(5.6.9.10.13.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) 추석산적(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 참쌀꿀약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/30.4/257.6/5	 추석연휴

9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed 수다날	9/15 Thu	9/16 Fri
 추석연휴	친환경수수밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.21.) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18.) 삼치엿장구이(5.6.7.12.13.) 배추김치(9.13.) 친환경포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.9/30/199.3/3.1	짜장면(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 계란유부국(1.5.6.9.13.) 단무지 배추김치(9.13.) 짜먹는 요구르트(2.) 탕글탕도그&케첩(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.1/26.6/376/4	친환경통밀밥(6.) 돼지김치찌개(5.6.9.10.13.16.18.) 민물새우시래기조림(5.6.9.) 순살치킨고구마강정(1.2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.) 김부각(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.9/27.2/277.6/3.2	친환경차조밥 한우육개장(1.5.6.9.13.16.18.) 흥진미채조림(5.6.17.) 목살오븐구이&상추쌈(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/31.1/140.4/3.6

9/19 Mon	9/20 Tue	9/21 Wed 수다날	9/22 Thu	9/23 Fri
친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 참나물무침(5.6.18.21.) 닭고기감자볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 미니타르트피자(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/29.6/335.4/3.8	친환경흑미밥 오징어찌개(5.6.9.13.17.18.21.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 상추숙갓절이(5.6.13.18.21.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/31.2/162.7/3.5	단호박카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물국(5.6.9.13.) 소 닭꼬치구이(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 무채장아찌 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.4/23.7/193.9/6.918.	친환경현미밥 감자우영된장국(5.6.9.13.18.) 코다리무조림(5.6.13.18.21.) 땅수육&소스(2.5.6.10.11.12.13.) 총각김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/29.8/230/3.6	친환경통밀밥(6.) 어묵무국(1.5.6.9.13.16.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.21.) 애호박&햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 밀감푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/32.8/179.6/3.66.18.)

9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed 수다날	9/29 Thu	9/30 Fri
친환경보리밥 새알만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 시금치두부무침(5.) 닭갈비(5.6.13.15.16.18.21.) 군김(13.) 배추겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.5/31.7/146.8/3.1	친환경홍미밥 일갈이배추된장국(5.6.9.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.7/25.9/226.3/6	곤드레나물밥&간장양념(5.6.10.13.16.) 북어채무국(1.5.6.9.13.18.) 울외장아찌 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 자두주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.6/28.5/175/3.7	 현장 체험 학습	친환경통밀밥(6.) 대구매운탕(5.6.9.13.18.21.) 계란부추찜(1.2.5.6.9.13.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.) 안동식찜닭(5.6.8.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/32.7/200.3/5

식재료 원산지 표시				
쌀(밥, 죽, 떡, 누룽지)	국내산	돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	배추김치: (찌개용, 반찬용(배추, 고추가루)) 국내산(국내산)
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 가공품	국내산	콩(두부, 콩국수, 콩비지) 국내산(국내산)
				미꾸라지, 고등어, 오징어, 참조기, 꽃게 국내산 갈치-세네갈산, 명태- 러시아산, 낙지- 베트남산 어육 가공품- 수입산