



### ◆ 추석(9.13)

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 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

### ◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기

의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기 않기

채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기

익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기



### 9월의 절기(추분)-9.23

구분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다. 추수가 시작되고, 버섯\*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



### 추석 음식 건강하게 즐기기

#### 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

❖ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



단감 1개 100 kcal  
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리) 1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



## 9월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 회현중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,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>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		<p>9/1 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>툇한우콩나물밥&amp;부추양념장(5.6.16.) 유부된장국(5.6.) 매콤계란감자조림(1.5.6.13.) 건취나물볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) 연두부/양념장(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 703.9/28.5/145.6/5.6</p>	<p>9/2 <b>Thu</b></p> <p>흥미찰쌀밥 돈육김치찌글이(5.9.10.13.) 열무된장무침(5.6.) 간썬새우&amp;칠리소스(1.5.6.9.13.) 매실된장고등어구이(2.6.7.13.) 깍두기(9.13.) 초코머핀(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 809.3/36.2/199.2/5.4</p>	<p>9/3 <b>Fri</b></p> <p>칠색보리밥 얼큰콩나물국(5.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 두부/볶음김치(1.5.6.9.13.) 새송이떡갈비구이(5.6.10.16.) 메론 *에너지/단백질/칼슘/철 667.1/31.6/161.2/4.7</p>
<p>9/6 <b>Mon</b></p> <p>훈합잡곡밥(5.) 감자옹심이들깨국(1.5.6.10.16.17.18.) 우엉어묵조림(1.5.6.13.16.) 참나물겉절이(13.) 구운등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 비타요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 767.9/24.9/144.6/2.3</p>	<p>9/7 <b>Tue</b></p> <p>차수수밥 사골곰탕(13.16.) 콩나물단무지볶음(5.6.13.) 새우김부각(5.) 닭봉구이&amp;데리소스(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 628.6/31.7/132.5/4.8</p>	<p>9/8 <b>Wed</b> 생일밥상</p> <p>글램핑치밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 미역국(6.13.) 멘보샤(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.) 청경채들깨나물 오미자모듬피클(13.) 크레이프초코케이크(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 546.7/32.1/134/3.2</p>	<p>9/9 <b>Thu</b></p> <p>녹미찰쌀밥 생땅콩조림(4.5.6.13.) 브로콜리감오징어초회(5.6.13.17.) 떡볶이&amp;김말이&amp;꼬치어묵(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 비타민주스(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 771.3/31.7/118.8/8.4</p>	<p>9/10 <b>Fri</b></p> <p>현미찰쌀밥(5.6.) 얼갈이배추된장국(5.6.13.18.) 견과열매조림(4.5.6.13.14.18.) 유자단무지채무침(1.5.6.13.) 꿔바로우모듬탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 모닝빵&amp;잼(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 797.5/23.7/180.4/8.8</p>
<p>9/13 <b>Mon</b></p> <p>귀리찰밥 순두부찌개(1.5.10.13.) 진미채고추장조림(5.6.13.17.18.) 한입오이소박이(9.) 어니언연어스테이크&amp;파인소스(1.5.11.13.) 배추김치(9.13.) 거봉포도 *에너지/단백질/칼슘/철 617.6/37.8/114.5/5.1</p>	<p>9/14 <b>Tue</b></p> <p>비빔밥&amp;약고추장(1.5.6.16.) 어묵무국(1.5.6.13.) 찐만두(1.5.6.10.13.) 미역줄기맛살볶음(13.18.) 백김치(9.13.) 참쌀도너츠(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 672/23.9/171.7/3.8</p>	<p>9/15 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>흑미밥(소량) 카레우동&amp;난(1.2.5.6.9.10.13.16.) 꿀닭치킨(10.) 배추김치(9.13.) 유기농딸기요구르트(2.) 그린샐러드&amp;유자청소스(1.5.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 776.4/42.1/186.4/2.8</p>	<p>9/16 <b>Thu</b></p> <p>찰보리밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 미역가락국수야채무침(5.6.13.) 감자채파프리카볶음 숯불오리불고기(5.6.13.) 총각김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 808.2/31.5/122.1/4.8</p>	<p>9/17 <b>Fri</b> 추석밥상</p> <p>오색현미찰쌀밥 조랭이떡국(1.16.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 치커리사과초무침(5.6.13.) 애호박전(1.2.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 한과(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 770.9/37.7/69.5/3.8</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>찰보리밥 김치굴림만두부대전골(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 메추리알곤약조림(1.5.6.13.18.) 탕평채(1.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 메론 브로콜리&amp;다시마초회(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 651.7/26.6/142.8/6.2</p>	<p>9/24 <b>Fri</b></p> <p>흑미밥(소량) 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 느타리깻잎초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 토마토샐러드절임(12.13.) 울외장아찌(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 834/27.2/330.9/2.2</p>
<div>  <p>즐거운 추석 되세요!</p> </div>				
<p>9/27 <b>Mon</b></p> <p>흑미밥(소량) 건새우아욱국(5.6.9.13.) 비엔나스크램블(1.2.5.6.10.12.13.15.) 감자튀김&amp;케첩(1.5.6.12.16.18.) 배추김치(9.13.) 오이피클(완)(13.) 수제새우버거(1.2.5.6.9.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 658.7/24.7/210.5/3.1</p>	<p>9/28 <b>Tue</b></p> <p>차조밥 얼큰호박감자국 수제깻잎무쌈(10.13.) 숙각상추겉절이(5.6.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 590.5/34.9/91.3/3</p>	<p>9/29 <b>Wed</b></p> <p>곤드레밥/부추양념장(5.6.13.) 열무된장국(5.6.9.13.) 가지양념찜(5.6.) 치킨브리토(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 김구이(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 661.8/26.2/155.6/3.9</p>	<p>9/30 <b>Thu</b> 저탄소밥상의날</p> <p>찰보리밥 콩나물김치국(5.9.13.) 시래기된장지짐(5.6.9.13.) 쫄면소라살야채무침(5.6.13.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.) 야채계란말이(1.5.6.13.) 석박지(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 733.8/28.8/171.7/5.8</p>	<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p>

- 영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
- 회현중학교 식생활관에서는 환경을 보호하고 학생들의 건강을 고려한 채식밥상을 한달에 1번 시범 운영하고 있습니다. 향후 만족도를 고려하여 횟수를 늘릴 예정이니 많은 관심 부탁드립니다.
- 기존 운영하던 채식밥상의 날을 저탄소밥상의날로 이름을 변경하여 운영합니다. 많은 관심 부탁드립니다.