



◆ 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

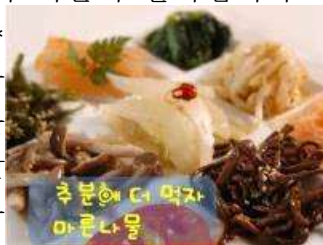
익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기



9월의 절기(추분)-9.23

추분은 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 해요 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



	9/1 Tue 툇한우콩나물밥&부추양념장(5.6.16.) 실파달걀국(1.) 메추리알구슬오징어조림(1.5.6.13.17.) 비빔당면(1.5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 미니치즈(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 743.7/38.5/345.5/6.6	9/2 Wed 수다날 유부된장국(5.6.) 배추들깨나물 비빔찜닭덮밥(13.15.) 굴림만두(1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 회오리감자(5.) 아오리사과 에너지/단백질/칼슘/철분 995.9/41.5/126.6/3	9/3 Thu 칠색보리밥 어묵국(1.5.6.13.) 건취나물볶음(5.6.) 돼파볼튀김&매콤소스(5.6.10.12.13.) 두부/볶음김치(1.5.6.9.13.) 땅콩초코크런치(4.5.) 에너지/단백질/칼슘/철분 689.8/37.5/203.9/4.5	9/4 Fri 차조밥 육개장(5.6.13.16.) 알감자조림(5.6.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 석박지(9.13.) 요플레(유자)(2.12.) 청참외장아찌(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 700.4/35.5/216.1/4.2
	9/7 Mon 찰보리밥 오징어호박국(17.) 상추치커리겉절이(5.6.) 오리버섯불고기(5.6.) 배추김치(9.13.) 브로콜리&콜리플라워/초고추장(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 739.8/37.6/122.7/4.3	9/8 Tue 찰흑미밥 순대국(5.6.9.10.13.) 김부각(5.) 굴비구이(13.) 타코야끼새우볼(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 메론 에너지/단백질/칼슘/철분 805/49.8/207/12.6	9/9 Wed 수다날 김가루주먹밥(13.) 카레우동(2.5.6.10.13.) 구운등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수제오이피클(13.) 유기농사과요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 958.5/34.8/256.4/3.5	9/10 Thu 초록통밀쌀밥(6.) 건새우아욱국(5.6.9.13.) 돼지고기수육(9.10.13.) 돌나물사과초무침(5.6.13.) 보쌈김치(완)(9.13.) 야채스틱(5.6.13.) 곤약젤리 에너지/단백질/칼슘/철분 733.5/44.9/175.6/4.8
9/14 Mon 현미찰쌀밥(5.6.) 유부주머니국(1.5.6.10.) 코다리무조림(13.) 비엔나토마토스크램블(1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 모닝풀라떼(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 768.2/37.5/286.3/5.1	9/15 Tue 찰보리밥 사골곰탕(13.16.) 갯잎양념무침(5.6.13.) 감자채파프리카볶음 팝콘치킨강정(1.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 671.2/26.7/60.7/3.3	9/16 Wed 수다날 돈육불고기낙지덮밥(5.10.) 순두부김국(5.6.) 우영채조림(5.6.13.) 숙주맛살겨자무침(1.5.6.8.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철분 590.5/30.8/127.4/3.2	9/17 Thu 기장찰밥 뜨덕이만두국(1.5.6.10.) 미역초무침(5.6.13.) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.) 수제떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 847.9/34.6/121/6.5	9/18 Fri 밥(소량) 콩나물무침(5.6.) 아귀순살불고기(5.6.13.) 꼬꼬짬뽕(면)(5.6.8.9.15.) 열무김치(9.13.) 우리쌀훈련볼(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 638.3/37.5/281/4.8
9/21 Mon 찰보리밥 얼큰감자양파국(5.6.) 건과멸치조림(4.5.6.13.14.) 순대곰창볶음(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 베라아이스크림(1.2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철분 797.7/24.9/126.6/5.5	9/22 Tue 혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(1.5.10.13.) 애너타리부추무침(5.6.13.) 더블치즈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 애플찰호빵(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 661.8/31.5/124.6/4.9	9/23 Wed 수다날 새우볶음밥&자장소스(5.6.9.13.) 미역국(6.13.) 도라지오이생채(5.6.13.) 하트단무지 배추김치(9.13.) 매콤חת킨피자(1.2.5.6.12.13.15.) 골드키위주스(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 816.1/28.2/197.1/4.3	9/24 Thu 현미찰쌀밥(5.6.) 오리탕(5.6.13.) 볼어묵조림(1.5.6.13.) 참나물무침 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 포도 에너지/단백질/칼슘/철분 820.7/39.1/154/5.7	9/25 Fri 흑미밥(소량) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 오다리튀김(17.) 총각김치(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 그린샐러드&발사믹소스(1.5.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 694.5/28.3/201.9/3.3
9/28 Mon	9/29 Tue	9/30 Wed 추석연휴	◇ 학교급식 식재료 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,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:폐루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!	
검정콩밥(5.) 청국장찌개(5.9.10.13.) 김가루실파우침(13.) 쫄면소라살야채무침(5.6.13.) 꺾바로우모듬탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 805.7/33.6/161.1/10.9	찰보리밥 한우떡국(1.16.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) 단호박식혜 다시마&새송이초회(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 843.9/39.2/86.2/4	 즐거운 추석 되세요!		

❗ **알레르기정보** : 홈페이지 참조

❗ **영양 및 원산지 정보안내** : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

