

제2024-61호
2024.9.4

영 양 · 위 생 소 식 지

한국경마축산고등학교
<https://school.jbedu.kr/horseman>
식생활관 ☎ 634-2036

재미있는 가을 음식 속담

가을의 시작을 알리는 9월.
가을과 관련이 있는 음식 속담에 대해 알아보시다!

♦ 가을 아욱국은 막내 사위만 준다

아욱은 날씨가 추워지는 서리가 내리기 직전이 제일 맛이 좋다고 해요. 아욱은 칼륨, 비타민C가 풍부하고 칼슘은 시금치보다 2배 정도 더 높다고 합니다.

♦ 가을 상추는 문 걸어 놓고 먹는다.

고려 시대부터 상추쌈을 즐겨 먹었던 사실을 알고 있나요? 여름 장마가 끝난 후부터 상추의 맛이 가장 좋다고 해요. 상추는 철분, 엽산, 칼슘, 비타민A가 풍부하고 락투신이라는 성분은 몸의 스트레스 수치를 낮춰주고 몸의 긴장을 완화 시켜준다고 합니다.



♦ 가을 새우는 굵은 허리도 펴게 한다.

새우의 제철은 가을로 가장 살이 통통하다고 해요. 새우는 단백질, 칼슘, 인, 칼륨 등 영양소가 많고 특히 타우린이라는 성분은 피로 해소에 도움이 되고 몸 속의 독소를 없애는 데 도움을 준다고 합니다.

♦ 가을 가지는 며느리가 먹으면 해롭다.

가지는 찬 바람이 부는 가을에 맛이 달아져서 맛이 더 좋는데 차가운 성분이 있어 혹시 임신한 며느리에게 위험할 수도 있어서 생긴 속담이라고 해요. 93%가 수분으로 이루어진 가지에는 다양한 비타민이 들어있어요. 특히 가지의 보랏빛을 내는 안토시아닌이라는 성분은 몸속의 나쁜 산소를 없애줘요.

♦ 봄 조개, 가을 낙지

봄에는 조개, 가을에는 낙지가 제철이라 생긴 속담으로 낙지는 단백질과 철분, 아연, 인, 칼슘 등 영양소가 많아요. 낙지에 들어있는 단백질 성분은 폐를 튼튼하게 하고 면역력을 높여 줍니다.

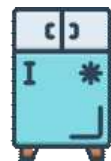
명절 음식 조리 및 보관 시 식중독 예방법 알기

명절이 다가오면 가족과 함께 나누는 맛있는 음식이 빠질 수 없죠. 하지만 안전한 음식을 위해서는 상황에 맞게 위생수칙을 지키고 식중독이 발생하지 않도록 신경을 써야 합니다. 이번 소식지에서 한번 알아보아요!

장 볼 때



제조일, 소비기한을
확인해서 필요한
양만큼만 구입하기



장본 뒤 빠른 시간 내
보관법을 확인해서
냉장 및 냉동 보관하기

조리 전



음식 조리 전 반드시
비누를 이용해 손 씻기



식품별로 용도를
구분하여
칼, 도마 사용하기

섭취 시



조리 후 2시간 이내에
섭취하기



냉동 보관된 제품은
냉장 해동 또는
전자레인지로 해동하기

보관 시



덮개가 있는 깨끗한
용기에 담아
냉장고에 넣기



장기간 보관해야
한다면 냉동고에 넣기

9월 학교 급식식단안내

	9월 2일 월요일	9월 3일 화요일	9월 4일 수요일	9월 5일 목요일	9월 6일 금요일
조식	에그드랍st 토스트(햄, 치즈, 달걀) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 773.4/ 26.6/ 498.1/ 11.0	쌀밥 토스트& 딸기잼, 버터 (2.5.6.13) 수제비국(1.5.6) 달걀찜(1) 고추참치(5.6.12.13) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 684.2/ 22.3/ 137.0/ 1.9	단호박죽(13) 크랜베리치킨샌드위치 (1.2.5.6) 동치미김치(9) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 375.2/ 6.7/ 62.4/ 1.2	바비큐폴드포크샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 아몬드후레이크(5.6) 코코볼(5.6) 짜먹는포도요거트(2) 흰우유(개별)(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 771.2/ 28.1/ 369.6/ 5.7	유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 사골우거지국(5.6.13.16) 문어소시지&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 866.9/ 41.4/ 887.5/ 6.5
중식	클로렐라밥 북어미역국(5.6) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13) 매콤고기잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 굴 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 710.2/ 36.7/ 213.5/ 2.9	쌀밥 매콤콩나물국(5) 매콤감자조림(5.6.13) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 부추무침(13) 배추김치(9) 포도 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 907.4/ 29.5/ 226.7/ 3.6	차돌박이된장국(5.6.16) 삼색나물비빔밥&약고추장 (돼지)(5.6.10.13) 달걀후라이(1.5) 치즈꽃떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 무생채(13) 열무김치(9) 망고(복숭아)아이스티(11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 728.0/ 22.0/ 206.5/ 3.5	옥수수밥 돈등뼈강자탕(5.6.10) 오이&쌈장(5.6) 북은김치&생김치[택](9.13) 눈꽃치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제팔방수(1.2.5.6.11.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 754.6/ 25.5/ 292.4/ 4.3	작은밥[자율] 열무물국수(1.5.6.9.16) 매콤단무지무침 오이소박이(13) 치즈핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 923.5/ 26.2/ 179.0/ 3.0
석식	쌀밥 돼지고기감치찌개(5.9.10) 건파래김자반볶음(5.13) 간장닭갈비(5.6.13.15) 깍두기(9) 샤인머스켓청포도에이드(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 854.5/ 50.8/ 683.4/ 6.9	작은밥[자율] 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18) 단무지 탕수육&후르츠소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 796.3/ 28.0/ 128.3/ 11.1	쌀밥 오징어묵국(5.6.17) 수육&쌈장(5.6.10.13) 양배추쌈 보쌈김치(9) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 798.1/ 50.8/ 207.8/ 3.2	돼지고기감치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 닭곰탕(15) 콩자반(5.6.13) 달걀후라이&케첩(1.5.12) 총각김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 803.8/ 32.5/ 171.1/ 4.2	쌀밥 파이(1.2.5.6) 된장국(5.6) 양파오이무침(5.6.13) 간장오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 781.6/ 25.4/ 189.1/ 3.2
	9월 9일 월요일	9월 10일 화요일	9월 11일 수요일	9월 12일 목요일	9월 13일 금요일
조식	프렌치토스트(1.2.5.6.13) 구운달걀(1) 오레오오즈(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 흰우유(개별)(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 895.7/ 26.8/ 423.1/ 14.5	쌀밥 팬케이크&시럽(1.2.5.6.13) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 건파래김자반볶음(5.13) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나우유(동)(5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 776.4/ 24.4/ 130.4/ 1.4	누룽지 모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) 군고구마 깍두기(9) 사과 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 838.4/ 13.5/ 69.0/ 1.6	전주길거리야st바게트 (2.5.6.10.12.13) 아몬드후레이크(5.6) 책스(2.5.6) 흰우유(개별)(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 722.3/ 20.2/ 499.1/ 5.9	참치김치삼각김밥 (5.6.9.12.13) 북육부어묵국(1.5.6.10.16) 배추김치(9) 우유마숫가루(2.5.13) 바람떡 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 797.1/ 31.7/ 464.0/ 4.6
중식	통밀밥(6) 동태매운탕(5) 양배추샐러드&케첩, 마요 (1.5.12) 수제순살치킨(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 835.3/ 43.5/ 251.8/ 3.6	쌀밥 콩나물김치국(5.9) 양념닭wing&봉조림 (5.6.12.13.15) 비름나물무침 자반고등어구이(5.6.7) 총각김치(9) 멜론 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 748.0/ 36.2/ 161.8/ 3.5	카레밥(2.5.6.12.13.16.18) 꽃게짬뽕국 (6.8.9.10.13.17.18) 단무지 새우튀김&칠리S (1.5.6.9.12.13) 파김치(9) 3종아몬드[택1] * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 543.8/ 19.4/ 130.7/ 1.8	[추석] 현미밥 매콤소고기묵국(5.6.13.16) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13) 오색산적&동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 식혜 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 901.0/ 39.5/ 229.0/ 4.5	작은밥[자율] 물냉면(1.3.5.6.13.16) 감자콘샐러드(1.5.13) 돼지갈비구이(5.6.10.13) 열무김치(9) 크루키(크로아상+초콜릿크루키) (1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 953.9/ 22.0/ 97.2/ 3.5
석식	쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리훈제볶음(간장) (5.6.13.18) 무쌈 깍두기(9) 오렌지주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 771.4/ 18.5/ 99.4/ 1.6	작은밥[자율] 한우쌀국수(5.6.15.16.18) 단무지 달걀말이(1.5.13) 새우짜조&칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 고구마파이(1.2.5.6) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 801.5/ 27.9/ 96.7/ 2.8	쌀밥 된장국(5.6) 매콤콩나물무침(5) 치즈간장닭갈비 (2.5.6.13.15) 잡채말이어묵볶음 (1.5.6.13.16) 배추김치(9) 골드카위주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 913.5/ 40.4/ 280.6/ 3.8	계란참치마요덮밥(1.5.6.13) 고추장찌개(5.6) 매콤어묵꼬치(1.5.6.12.13) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 한라봉주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 881.3/ 39.4/ 271.3/ 5.3	

	9월 16일 월요일	9월 17일 화요일	9월 18일 수요일	9월 19일 목요일	9월 20일 금요일
조식				어니언크림소금빵도그 (1.2.5.6.13) 시리얼(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 황도복숭아(통조림)(11) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 805.2/ 21.3/ 614.8/ 21.9	김밥(1.2.5.6.10.13) 유부된장국(5.6) 단무지 비엔나메추리알볶음(케첩) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 배 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 716.4/ 31.7/ 330.6/ 8.3
중식		추석		쌀밥 북어무국(5) 꽃맛살과일샐러드(마요) (1.5.6.8.12.13.18) 미역줄기볶음 수제고구마돈가스&하이스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 751.1/ 34.0/ 341.7/ 3.7	작은밥[자율] 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 단무지 대구생선가스&타르타르 (1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 813.6/ 22.4/ 232.9/ 1.7
석식				햄김치덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) 두부뚝국(5) 감자채볶음(13) 콘치즈구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 총각김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 912.9/ 28.4/ 362.6/ 4.4	쌀밥 파이E(1.2.5.6) 매콤수육국밥(5.6.10.13.16) 숙주나물무침 간쇼새우&칠리S (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 810.8/ 25.1/ 146.2/ 1.7
	9월 23일 월요일	9월 24일 화요일	9월 25일 수요일	9월 26일 목요일	9월 27일 금요일
조식	에그드랍st 토스트(햄, 치즈, 달걀) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오레오오즈(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 흰우유(개별)(2) 방울토마토(12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 898.1/ 27.3/ 463.3/ 12.1	쌀밥 전남천토스트(블루베리, 크림치즈) (2.5.6.13) 건새우미역국(5.6.9) 소고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 감자채볶음(13) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 743.1/ 23.3/ 337.8/ 4.0	한우떡국(1.5.6.16) 무채장아찌무침 청양고추떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 744.9/ 35.2/ 410.4/ 7.0	페스츄리치아바타샌드위치 (떡갈비)(1.2.5.6.12.13) 아몬드후레이크(5.6) 칵스(2.5.6) 오렌지 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 886.4/ 13.8/ 304.1/ 9.5	햄계란치즈밥버거 (1.2.5.6.9.10.15.16) 어묵국(1.5.6) 슬라이스소시지볶음&케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 따옴주스[택1](11.12) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 860.6/ 28.2/ 185.2/ 3.4
중식	흑미밥 고추장찌개(5.6) 아귀찜(5.6.9.13) 미니새송이버섯볶음(5.6) 삼겹구이(마늘)&쌈장 (5.6.10) 갯잎겉절이(13) 파인애플 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 937.2/ 38.8/ 389.4/ 7.2	쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 고구마줄기된장무침(5.6) 낙지호롱이(5.6.13) 총각김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 796.6/ 30.9/ 152.6/ 3.4	햄계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 매콤소고기뚝국(5.6.13.16) 도토리묵상추무침(5.6.13) 치즈블랙타이거새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 굴 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 676.3/ 28.4/ 259.8/ 4.7	혼합잡곡밥(5) 우거지된장국(5.6) 노각생채무침(13) 수제치킨스테이크 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 망고사과(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 772.3/ 39.8/ 864.0/ 8.3	작은밥[자율] 크림스프(2.5.6.13.16) 미트파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) 리코타치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 치즈꽃떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 오이피클 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 909.8/ 28.1/ 150.8/ 3.2
석식	쌀밥 돈등뼈강자탕(5.6.10) 간장닭wing&봉조림 (5.6.13.15) 스크램블에그&케첩(1.5.12) 배추김치(9) 복숭아허니그린티(11.13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 805.0/ 40.0/ 245.6/ 3.9	쌀밥 대파라면(1.2.5.6.10.15.16) 물만두(1.5.6.10.13.16.18) 단무지 츠러스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 파김치(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 763.3/ 17.4/ 239.1/ 3.5	쌀밥 딸기파이(1.2.5.6) 참치김치찌개(5.9) 오리훈제&무쌈&머스타드 (1.5.6.13) 숙갓두부무침(5) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 871.7/ 29.7/ 188.5/ 1.8	햄계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 단무지 유린기샐러드 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 라임레몬주스(13) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 741.7/ 37.3/ 218.3/ 3.8	쌀밥 맑은콩나물국(5) 두부전&양념장(5.6.13) 등갈비볶림(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 팝콘(2.5) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 793.3/ 41.1/ 147.7/ 3.7

	9월 30일 월요일				
조식	갈조네 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 코코볼(5.6) 콘푸로스트(2.5.6) 짜먹는포도요거트(2) 흰우유(개별)(2) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 764.6/ 26.6/ 450.7/ 12.6				
중식	돌김&양념장(5.6.13) 조각서리태밥(5) 오리들깨탕(5.6) 매콤갈치조림(5.6.13) 참나물무침 배추김치(9) 배 * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 705.0/ 28.0/ 270.8/ 5.6				
석식	쌀밥 트리플치즈피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 매콤두부조림(5.6.13) 매콤순대볶음 (2.5.6.10.13.16) 깍두기(9) * 에너지/ 단백질/ 칼슘/ 철 897.2/ 49.9/ 736.0/ 8.4				

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **[원산지]** 쇠고기/가공품:국내산(한우)/국내산,외국산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산,외국산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 쌀/가공품:국내산/국내산, 배추/가공품:국내산/국내산, 고춧가루/가공품:국내산/국내산,외국산, 콩/가공품:국내산/국내산,외국산, 미꾸라지/가공품:국내산/해당없음, 낙지/가공품:베트남산/외국산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 고등어/가공품:국내산/해당없음, 갈치/가공품:세네갈산/해당없음, 오징어/가공품:국내산/외국산,국내산, 꽃게/가공품:중국산/중국산, 참조기/가공품:중국산/해당없음, 다랑어/가공품:해당없음/원양산, 아귀/가공품:국내산/해당없음, 쭈꾸미:베트남산, 뱀장어(붕장어):국내산 전복/가공품:국내산을 사용합니다. (※ 넙치,조피볼락,참돔,가리비,우렁쉥이,방어,부세: 해당없음)
- **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣**
위의 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- **[급식비변동]** 2024년 5월(예정)부터 급식비 인상합니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-20\)](#)에서 확인하시고, 기타 문의사항은 연락주시기 바랍니다.
- **[급식비지원사업 종료]** 2023학년도까지 남원시에 주소를 둔 학생에게 월 88,200원씩 지원되던 급식비 지원사업이 종료되었습니다. 따라서 급식비를 지원받기 위해 남원시로 주소지 이전하시거나, 유지하실 필요는 없습니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-20\)](#)에서 확인하시기 바랍니다.
- **[우유바우처]** 우유바우처 사업은 성장기 학생들에게 필요한 필수 영양소를 공급함에 있어 유제품 선택권을 확대(가공유·발효유·치즈 등)하여 만족도를 높이기 위해 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 [홈페이지-학교소식-가정통신문\(2024-1\)](#)에서 확인하시고 신청하시기 바랍니다.(우유바우처 사업 선정 시군구, 대상자 확인)
- **[우유급식]** 유상우유급식은 소규모학생과 지리적 특성 등의 이유로 어려움이 있어 실시하지 않고자 합니다. 다만, 전원 기숙사 생활을 하는 학생들의 성장 및 건강을 위해 급식에 **부식(간식)으로써 우유 및 유제품을 주4~5회 이상 함께 제공**하여 필수 영양소 공급에 있어 부족함이 없도록 신경쓰겠습니다.