



안전한 식품, 바른 영양, 건강한 어린이
영양소식

서로 배우며
창조하는 지리산
마을 학교



· 추석 (9.21)

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

· 송편의 의미

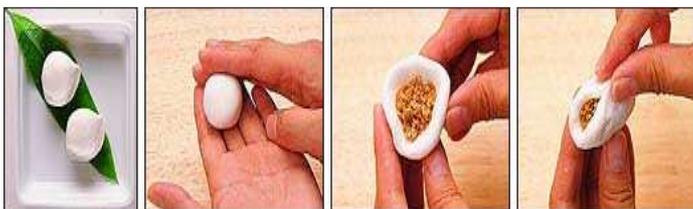
추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.



· 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 빚는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빚은 것을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜다.
- ⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



절기 이야기 (9월)



백로 (白露)

시기 양력 9월 7일
소개 이슬이 내리기 시작



추분 (秋分)

시기 양력 9월 23일
소개 밤이 길어지는 시기



하나 먹을 만큼만 적당이 덜어서 먹습니다



◎ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.

	밥 1공기는 약 300kcal입니다.
	송편 5~6개
	꽃감 4개
	절편 5~6개
	한과 12개
	밤 11~12개
	약과 2개

두울 기름기가 많은 고지방 음식은 적당이 먹습니다



◎ 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.

	갈비찜(1회 분량) 약 300kcal
--	-------------------------

세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다



	단감 1개 100 kcal 사과 1개 100 kcal
	삼색나물(취나물, 도라지, 고사리) 1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal



9월 학교급식 식단 예정표



※ 본 식단은 학교일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.

		9/1 Wed	9/2 Thu	9/3 Fri
		카레 소스(9.10.) 친환경쌀밥 계란부추국(1.9.) 꼬들무재장아찌무침(5.6.) 순살닭파/양념치킨소스(1.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 유산균요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철700/34.4/146.9/3.2	통밀밥(6.) 유개장(1.5.9.16.) 콩나물오이무침(5.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.) 방어카레구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철629.6/29.5/154.4/4.2	보리밥 조랭이떡국(1.5.6.9.16.) 우렁조림(5.6.) 얼무나물무침(5.6.) 닭갈비(5.6.15.) 동그랑땡지짐(1.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철745.4/38.1/143.1/4.9
9/6 Mon	9/7 Tue	9/8 Wed	9/9 Thu	9/10 Fri
귀리밥 들깨수제비국(5.6.9.13.) 닭김치찜(5.6.9.15.) 참나물무침(5.6.) 새우까스/치플레마요소스(1.2.5.6.9.12.16.) 배추김치(9.) 캐플쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철651.7/24.9/212.8/5.2	혼합잡곡밥(5.) 쇠고기우육국(5.9.16.) 근대양념무침(5.6.) 등갈비계첩볶음(5.6.10.12.) 오구행피자(2.5.6.10.12.) 더덕구이(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철751.3/39.1/257.9/3.2	오므라이스(1.5.6.10.12.) 김치어육국(5.6.9.18.) 미트볼야채볶음(5.6.10.12.16.) 시금치무침(5.6.) 배추김치(9.) 청포도에이드 *에너지/단백질/칼슘/철728.1/27.9/154.4/4.7	보리밥 얼갈이된장국(5.6.9.) 취나물무침(5.6.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 삼치무조림(5.6.) 배추김치(9.) 애플파이(1.2.6.) *에너지/단백질/칼슘/철659/34.5/167.8/3.8	발아현미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.16.) 매밀막국수(3.5.6.) 청경채나물(5.6.) 멘초카츠(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철757.9/39.4/206/5.5
9/13 Mon	9/14 Tue	9/15 Wed	9/16 Thu	9/17 Fri
혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(5.6.9.10.13.16.) 삼치감자조림(5.6.) 얼갈이된장무침(5.6.) 궁중떡볶이(5.6.16.18.) 닭다리살꼬치/소스(5.6.12.15.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철658.7/32.5/126.8/9.4	친환경쌀밥 근대된장국(5.6.9.) 무생채 비빔나물/약고추장(5.6.10.) 돈까스/소스(5.6.10.12.18.) 달갈구이(1.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철693.7/27.9/171.2/4.3	통밀밥(6.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 안동찜닭(5.6.15.18.) 참나물무침(5.6.) 소세지야채볶음(5.6.10.12.) 애호박버섯볶음 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철748.6/39.5/111.6/3.5	귀리밥 한우콩나물국(5.9.16.) 가지나물(5.6.) 감자채볶음 돈육불고기(5.6.10.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철641.7/34.3/98.5/4.1	김치볶음밥(5.6.9.10.) 미니우육국(5.6.9.18.) 취나물무침(5.6.) 생선까스/타르타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 송편(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철755.9/26.2/151.2/4
9/20 Mon	9/21 Tue	9/22 Wed	9/23 Thu	9/24 Fri
*추석연휴	*추석	*추석연휴	발아현미밥 감자수제비국(5.6.9.) 수육(5.6.10.) 썩갠두부무침(5.6.) 연근조림(5.6.) 보쌈김치(9.) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철739.6/31.1/216.1/3.8	보리밥 아욱된장국(5.6.9.) 숙주오이무침 매운등갈비떡조림(5.6.10.) 두부카레구이(5.6.) 배추김치(9.) 붕어빵(1.2.6.) *에너지/단백질/칼슘/철757.9/38.9/242.7/6.5
9/27 Mon	9/28 Tue	9/29 Wed	9/30 Thu	
귀리밥 감자애호박된장국(5.6.9.) 미나리무침(5.6.) 상추쌈/쌈장(5.6.) 삼겹살오븐구이(10.) 배추김치(9.) 떠먹는요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철750.6/32.2/77.4/4.1	발아현미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.13.16.) 시금치프리타타(1.) 오이부추무침(5.6.) 닭볶음탕(5.6.15.) 깨리고추잔말치볶음(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철755.3/39.6/189.5/3.4	친환경쌀밥 달갈탕(1.9.) 짜장면(5.6.10.13.) 매콤어육볶음(5.6.13.) 만두찜(5.6.10.15.16.18.) 단무지 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철674.2/29/269.4/8.9	통밀밥(6.) 쇠고기미역국(5.6.9.16.) 시금치무침(5.6.) 건파래볶음(5.6.) 돈육김치불고기(5.6.10.13.) 고들까레구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철743.4/39.2/166.7/5.2	

<학교급식 관련 정보>

1. 알레르기 유발 식품 표시: 식단명 옆에 숫자로 표시

난류1, 우유2, 메밀3, 땅콩4, 대두5, 밀6, 고등어7, 게8, 새우9, 돼지고기10, 복숭아11, 토마토12, 아황산염13, 호두14, 닭고기15, 쇠고기16, 오징어17, 조개류18(굴, 전복, 홍합), 잣19 **[식품의약품안전처 고시 알레르기 유발 식품(19종)]**

2. 원산지: 가정통신문(월간식단), 홈페이지, 식생활교육관 및 각 교실에 게시

쌀/밥, 누룽지,	국내산/국내산	배추김치/배추, 고춧가루	국내산/국내산
쇠고기/가공품	국내산(한우)/국내산	콩/두부류, 콩비지, 콩국수	국내산/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어, 갈치, 오징어, 대구, 꽃게	국내산/오징어채 :수입
닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기, 낙지, 미꾸라지	국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	명태	수입산(러시아산)
달걀/가공품	국내산/국내산	넙치, 참돔, 뱀장어, 조피볼락	사용 시 별도 표기