



참된 배움과 소통으로 참 꿈을  
키우는 행복드림  
부송교육

## 부 송 영 양 소 식

2022. 8. 26.

이리부송초 제2022-61호  
발 행: 이리부송초등학교

### 2022년 9월 영양소식 및 학교급식 식단안내



#### ◆ 추석(9.10)

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 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!



##### 2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해요 기름을 많이 사용하면 열량이 높아집니다.

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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



# 2022년 9월 학교급식 식단 안내



## ◇ 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:익산산 유기농쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산, 미꾸라지 : 국내산
- \* 갈치/가공품:국내산/외국산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
다랑어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함

## 9/1 **Thu** 생일밥상

현미찰쌀밥  
닭고기미역국  
(5.6.13.15.16.)  
참취포조림(5.6.13.)  
애호박느타리볶음(5.)  
매실양념돼지불고기  
(5.6.10.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
요거트크랜베리치즈케이크  
(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
541.2/31.4/110.3/2.7

## 9/2 **Fri**

기장밥  
돼지뼈감자탕  
(5.6.9.10.13.18.)  
숙주미나리무침  
새송이버섯구이(자율)(5.)  
한우불고기  
(5.6.13.16.18.)  
배추겉절이(13.)  
요구르트,엔요(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
625.3/41.1/196.1/3.9

## 9/5 **Mon**

홍미밥  
건새우아욱국  
(5.6.9.13.18.)  
오리불고기  
(2.5.6.8.9.13.18.)  
달걀말이(1.5.)  
배추김치(9.13.)  
샤인머스켓푸딩(1.2.5.11.)  
오이스틱+쌈장(5.6.18.)  
쌈채소류(선택)(5.6.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
595.7/25.6/263.6/4.6

## 9/6 **Tue**

칼슘찰쌀밥  
한방닭곰탕(13.15.)  
메추리알조림  
(1.5.6.13.18.)  
상추썩갠무침(5.6.18.)  
돼지고기채소볶음  
(5.6.10.13.18.)  
깍두기(9.13.)  
고구마맛탕(1.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
592.3/34.2/153.7/4

## 9/7 **Wed** 수다날

베이컨파래볶음밥  
(1.2.5.6.10.13.)  
황태무국(5.9.13.)  
연두부 양념장(5.6.18.)  
닭고기오브구이  
(5.6.12.13.15.)  
배추김치(9.13.)  
청경채겉절이(13.)  
웃당말기요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
580.2/28.2/308.7/2.8

## 9/8 **Thu**

차수수밥  
꽃게해물탕  
(5.6.8.13.17.18.)  
감자달걀(5.6.13.15.18.)  
도라지진미무침(5.13.17.)  
새송이피망볶음(5.6.18.)  
배추김치(9.13.)  
추석맞이 송편(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
545.8/29.4/111.6/2.7

## 9/9 **Fri**

추 석 연 휴

## 9/12 **Mon**

대체공휴일

## 9/13 **Tue**

현미밥  
육개장(13.16.)  
크림떡볶이  
(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
두부커를렛+소스  
(1.2.5.6.12.13.16.)  
배추김치(9.13.)  
자두주스(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
608.7/19.9/199.1/3.1

## 9/14 **Wed** 수다날

치킨마요덮밥  
(1.2.5.6.13.15.18.)  
팽이버섯된장국  
(5.6.13.18.)  
오이골뱅이무침(5.6.)  
배추김치(9.13.)  
요구르트,뽀로로(2.)  
쌀햇도그  
(1.2.5.6.10.12.13.16.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
697.4/32.7/281.5/3.8

## 9/15 **Thu**

찰현미밥  
동태무국(5.13.)  
연근강정(5.6.13.18.)  
떡돼지갈비찜  
(5.6.10.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
포도(캠벨)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
583.4/30.2/141.1/2.6

## 9/16 **Fri**

기장밥  
쇠고기숙주국(5.6.13.16.)  
컬러목우침(3.5.6.18.)  
돼지고기커를렛  
(1.2.5.6.10.13.)  
배추김치(9.13.)  
오이부추무침(13.)  
머스크멜론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
524.8/25.2/117.4/2.4

## 9/19 **Mon**

찰현미밥  
닭녹두죽(13.15.)  
썩갠나물(4.)  
감자채볶음(2.5.6.10.)  
돼지고기김치볶음  
(5.9.10.13.18.)  
총각김치(9.13.)  
망고주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
549.9/26/102.9/2.6

## 9/20 **Tue**

귀리밥  
순두부찌개(1.5.13.17.)  
김살파우침(5.6.13.18.)  
낙지볶음(2.5.6.13.16.)  
애호박&식물성햄전  
(1.2.5.6.10.13.15.)  
배추김치(9.13.)  
짜먹는젤리(사과,100)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
568.5/30.7/196.1/4.7

## 9/21 **Wed** 수다날

카레밥+치킨(1.2.5.  
6.10.12.13.15.16.18.)  
왕은미역국(5.6.9.13.18.)  
상추겉잎겉절이(5.6.18.)  
배추김치(9.13.)  
사과즙(5.13.)  
미니크림치즈파이  
(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
580.9/19.7/130.1/2.8

## 9/22 **Thu**

기장밥  
사골떡국(13.16.)  
얼갈이배추나물(5.6.)  
치즈 함박스테이크  
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)  
배추김치(9.13.)  
사과  
목이버섯(선택)(5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
490.6/19.2/170.8/2.5

## 9/23 **Fri**

차조밥  
돼지고기두부김치찌개  
(5.9.10.13.18.)  
오이고추무침(자율)  
(1.5.6.18.)  
비름나물(5.6.18.)  
간장불고기  
(5.6.10.13.18.)  
총각김치(9.13.)  
말기바나나라떼(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
547.4/205.5/2.9

## 9/26 **Mon**

홍미밥  
청국장찌개(5.9.10.13.18.)  
오이양배추무침(5.)  
오징어채소부침  
(1.3.5.6.9.13.17.)  
연양식불고기구이  
(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
샤인머스켓포도  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
550.6/23.3/138.8/4.1

## 9/27 **Tue**

차수수밥  
된장찌개(5.6.13.16.18.)  
노각무침(5.)  
당면잡채  
(1.5.6.10.13.16.18.)  
닭고기고구마볶음  
(2.5.6.13.15.16.18.)  
배추김치(9.13.)  
방울토마토(12.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
541.3/23.6/122.4/2.8

## 9/28 **Wed** 수다날

[국 없는 날]  
자장면 / 기장밥(소량)  
(1.2.5.6.10.13.16.18.)  
단무지무침  
깻잎순나물  
돼지고기탕수  
(5.6.10.11.12.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
요구르트(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
689.1/25.8/240.6/2.2

## 9/29 **Thu**

현미밥  
낙지수제비(5.6.13.)  
우영어묵조림  
(1.5.6.13.16.18.)  
콩나물무침(5.)  
돼지등갈비구이  
(5.6.10.12.13.18.)  
배추김치(9.13.)  
배  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
540.7/23.7/158.9/2.9

## 9/30 **Fri**

차조밥  
모듬버섯찌개(13.16.)  
오향장육(5.6.10.13.18.)  
배추나물  
고구마감자옥수수크로켓  
(1.5.6.10.12.13.)  
배추김치(9.13.)  
상추+쌈채소(1.5.6.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
601/30.1/112.3/3.9

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣