



### ◆ 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 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

#### 추석 음식 건강하게 즐기기

#### 1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!

 밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밥 11~12개



약과 2개

#### 2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)  
약 200kcal



원자전 (중, 5개)  
약 160kcal



잡채 (1접시)  
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)  
약 75kcal

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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



### 코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 점심시간 시차 운영(학년 별 점심시간 사이 소독 시간을 지정하여 운영)
- 거리두기 3단계 방법 : 가림막설치하고 모든 자리에 착석 가능
- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 손씻기
- 거리를 유지(1M 이상)하며 식생활관 입실 및 손 소독하기
- 식생활관에서 줄서기 할 때 거리두기 및 질서 유지하고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 사회적거리 유지하기
- 천천히 사회적거리 유지하며 교실로 이동하기

#### ※ 방역활동도우미

- 식탁 및 가림막 청소, 소독
- 식생활관 수시로 환기하기
- 배식시 식판분배하기

### ◆ 저탄소밥상Day! (9.13.월요일)





## 9월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
◇ 이리고현초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! • 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 • 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) • 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 • 쇠고기:국내산 한우(암소) • 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 • 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 • 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) • 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(망어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		9/1	9/2	9/3
		열무보리비빔밥(5.6.) 콩나물국(5.9.13.) 후라이드치킨(1.2.5.6.13.) 무생채 수박화채(2.5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.7/24.3/262.8/3.8	옥수수밥 아구콩나물국(5.9.13.) 오징어채초무침(5.6.13.17.) 돈육불고기(5.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 찹쌀도넛(1.2.5.6.13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.1/29.1/178.9/4.4	울무차조밥 쇠고기감자국(5.6.9.13.) 청경채겉절이(13.) 닭갈비(2.5.6.) 떡잡채(1.13.) 배추김치(완)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.8/25.6/138.9/3.1
9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
찰흙미밥 쇠고기미역국(9.13.) 고등어김치조림(7.9.13.) 도토리묵무침(5.6.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.13.) 증편(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.1/24/184.7/4.1	흑미밥 찢고추어묵국(1.5.6.9.13.) 쫄면초무침(1.5.6.13.) 참나물무침 오리훈제볶음(1.5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/24.2/147.2/3.4	치킨카레밥(2.5.6.9.13.) 팽이미소장국(5.6.9.13.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.13.) 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 청포도주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/31.3/214.3/3.9	보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 연근우엉조림(5.6.13.) 어묵채볶음(1.5.6.13.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 친환경메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.5/24.5/198.4/3.7	찹쌀현미밥 우렁된장찌개(5.6.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 오이부추무침(들깨) 쇠고기버섯불고기(16.) 배추김치(완)(9.13.) 고구마맛탕(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/28.3/275.3/5.1
9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
찰기장밥 육개장(1.9.13.) 매실소스삼치구이(2.5.6.13.) 가지무침 소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 수수부꾸미(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.2/27.1/118.4/3.2	귀리밥 바지락살미역국(9.13.18.) 까르보나라(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 파리고추멸치볶음(13.) 함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.1/27.2/272.9/4.9	곤드레밥(13.) 청국장(5.9.13.) 상추부추들깨무침 장어양념구이(5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 부추양념장(5.6.) 딸기라떼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/27.3/321.8/3.2	보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 깻잎멸치찜(13.) 안동찜닭(5.8.13.) 야채튀김(1.2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/26/182.4/3.1	울무차조밥 쇠고기무국(5.9.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 모듬전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.3/30.2/152.5/4.1
9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
			찰흙미밥 잔치국수(1.5.6.13.15.) 편육(2.5.6.9.10.13.) 상추숙갓초무침(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 부추양념장(5.6.) 짜먹는 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.4/31.3/176.7/2.9	찹쌀현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 청포묵무침(1.3.5.13.) 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 감자튀김(2.6.12.13.) 깻잎김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/21.6/180.7/3.8
9/27	9/28	9/29	9/30	손씻기는  건강을 지키는  가장 좋은 습관입니다 !  
보리밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 오이부추무침 로제떡볶이(1.5.6.9.10.13.) 김구이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/29.2/132.3/3.8	찰흙미밥 사골떡단무국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 장조림(1.10.13.) 무나물 오징어김치전(1.5.6.9.13.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/34/166.3/6	우렁주먹밥(1.13.16.) 크루통스프(1.2.5.6.13.16.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 치킨커튼(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단호박샐러드(1.2.5.13.14.) 크루아상(1.2.5.6.10.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.1/28.1/149.5/2.7	녹차밥 순대국(6.9.10.13.) 숙주검정깨무침 부추무침(13.) 새우칠리볶음(1.5.6.9.12.13.) 깍두기 과일요거트(2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/25.1/195.1/6.4	

- ◇ 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
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.irigohyeon.es.kr/~알림마당>식생활관>게시판>
- ◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.