



# 이리서초 교육급식 안내

http://iriseo.es.kr

참·꿈·멋을 가꾸는  
이리서초등학교

☎교무실: 852-1880

☎행정실: 857-9069

☎식생활관: 843-2779

제2024-93호 (2024. 8. 27)



## ◆ 추석(9.17)

추석(秋夕)을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 **가을의 달빛이 가장 좋은 밤**이라는 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있습니다.

## ◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

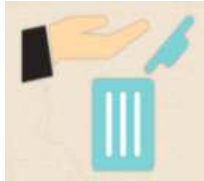
## ◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



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



채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기



익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

## 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 해외 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]

- **아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.**  
당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)으로 연락주시기 바랍니다.



### 뽕건강

건강에 영향을 미치는 영양소 섭취 방법  
▶ 영양적 균형섭취  
▶ 안전성 확보



### 수환경

건강에 영향을 미치는 영양소 섭취 방법  
▶ 안전성 확보  
▶ 안전성 확보



### 올배려

건강에 영향을 미치는 영양소 섭취 방법  
▶ 안전성 확보  
▶ 안전성 확보

2024년 9월		교육 급식		 	
★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
9. 2 ◀9월 생일축하밥상▶	9. 3 <저탄소 환경 밥상>	9. 4 <수다날>	9. 5	9. 6	
친환경 쌀밥(치자) 한우미역국(5.16) 바베큐돼지갈비찜(5.6.10.12) 오이크래미맛살무침(1.5.6.8.18) 배추김치(9) 달고나크레이프(1.2.5.6) 통마늘구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/23.5/157.7/2.3	친환경 현미잡쌀밥 오징어콩나물국(5.17) 냉파스타(1.2.5.6.9.12.13) 달고기순살까스(1.2.5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓(포도) 얼갈이된장지짐(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/31.0/252.2/3.1	날치알김치볶음밥(5.6.9.17) 부추달걀국(1.5) 동물복지 돈까스(오븐) (5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 시원한 열대과일(망고소스) 가지나물(자율)(5.6.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/22.4/265.0/3.7	친환경 찹쌀장밥 새알심만두국(2.5.6.8.10.16.18) 오이도라지생채(5.6.13) 한돈버섯불고기(간장)(5.6.10.13) 배추김치(9) 사과즙(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.8/29.8/200.3/2.9	친환경 귀리밥 감자된장국(5.6) 오리불고기(5.6) 청경채새우살볶음 (1.5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 샤인머스켓무딩 국산도토리묵, 양념장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/24.7/189.5/3.3	
9. 9	9. 10	9. 11 <저탄소 환경 밥상> 나트륨 저감화-국 자율의 날	9. 12 <추석맞이 밥상>	9. 13	
친환경 현미잡쌀밥 콩나물김치국(5.6.9.12) 감자채강황볶음 치킨너겟(1.2.5.6.15.16) 열무김치(5.6.9) 코코넛아이스크림(딸기) 갯잎장아찌(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.3/22.4/328.2/3.1	친환경 녹미밥 순두부탕, 양념장(5.6.18) 훈제오리 볶음(6.12) 콩나물부추무침(5) 배추김치(9) 소떡소떡(5.6.10.12.16) 양배추오이생채(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.3/31.9/205.0/3.8	유니짜장밥(5.6.15.16.17.18) 생선까스(명태순살)(1.2.5.6) 배추김치(9) 쌈무생채(5.6) 친환경 멜론 버섯매운탕(자율)(5) 어항가지튀김(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/24.1/255.3/3.5	친환경 찹쌀밥(13) 한우토란국(5.6.16.18) 단호박닭찜(5.6.13.15) 숙주나물 배추김치(9) 미리 먹는 추석송편 고사리달걀부침(자율)(1.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/28.3/175.4/2.9	로제파스타(1.2.5.6.12) 등심돈까스 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 양배추샐러드(파인애플드레싱) (1.2.5.6) 배추김치(9) 마카롱(보통달)(1.2.5.6) 자두쥬스 단호박죽(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/13.4/102.2/2.0	
9. 16	9. 17	9. 18	9. 19 <저탄소 환경 밥상>	9. 20	
주석연유	주석 	주석연유	친환경 찹쌀장밥 참치김치찌개(5.9.12.16.18) 잡채(1.5.6.13.18) 하트어묵전(1.5.6.12) 총각김치(9) 채식만두(찜)(5.6) 오이+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/24.3/223.6/3.4	친환경 찰흑미밥 한우장터국밥(5.6.16) 참쌀치킨탕수육(오븐)(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 오이깎두기 골드키위 목이버섯볶음(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.4/25.2/226.0/3.6	
9. 23	9. 24	9. 25 <b>분식 DAY</b> <저탄소 환경 밥상>	9. 26	9. 27	
친환경 현미잡쌀밥 마라탕(1.2.4.5.6.13.15.16) 김치볶음+두부(5.9) 애호박볶음(9) 사과즙 고사리들깨탕(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/21.4/204.7/4.5	친환경 귀리밥 배추들깨국(5.6) 한돈수육, 쌈장(5.6.10) 참나물초고추장무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드파인애플 무말랭이김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.4/26.5/260.3/3.4	파래볶음밥(5.6) 꼬치어묵국(1.5.6.8.17.18) 떡볶이(1.5.6) 배추김치(9) 자염 단무지 김말이오븐구이(5.6) 열무나물(자율)-비빔(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/17.7/189.1/7.5	친환경 흑미밥 닭곰탕(황기)(15) 곤드레나물볶음(5.6) 육전(1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 초코약과쿠키(1.2.5.6) 도라지고추장볶음(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/21.8/202.0/3.6	친환경 녹미밥 콩나물김치국(5.6.9.12) 미역줄기어묵볶음(1.5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 참다래쥬스(13) 거봉(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.1/29.3/267.0/3.4	
9. 30 <저탄소 환경 밥상>			<b>학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심가져주시기 바랍니다</b>		
친환경 찰흑미밥 새송이무채국(5.6) 강황두부구이(5.6) 코다리순살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) 청경채된장무침(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/38.4/204.0/3.1					
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:의산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.					
<b>*알레르기식품 정보</b> 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자					