## 더불어 성장하고 생기있는 꿈을 Green 전주화산교육



가정통신문 제2023-159호

## 10월 영양소식지

교무실 284-8805 식생활관 231-9434 http://www.jhwasan.es.kr

## 10월 속 우리나라 절기에 대해 알아보아요!

- 한로(寒露) : 한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로 즈음 에는 찬 이슬이 맺히기 때문에 우리 조상들은 기온이 더 내려가 기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.
- 상강(霜降) : 서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을의 시기라고 합니다. 이때는 밤 기온이 매우 낮아지는 시기여서 추수를 마무리하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

출처: 한국민속대백과사전

## 건강한 식사를 해요! '영양의 날'

10월 14일은 대한영양사협회, 한국영양학회, 대한지역사회영양학회, 한국식품영양과학회, 한국임상영양학회에서 건강한 식생활이 무엇인지 알리기 위해 만든 날입니다. 건강한 식생활은 즉건강한 식사(食事)를 의미하기도 하는데 '식사'와 비슷한 날짜인 '십사(14)'를 영양의 날로 정했다고 해요. 대한영양사협회는해마다 전국민을 대상으로 다양한 영양의 날 기념행사 캠페인을 하고 있어요.

<mark>균형</mark> 잡힌 식사는 어떻게 할 수 있을까요? 식품구성자전거를 이용하면 쉽게 균형 잡힌 식사를 실천할 수 있어요.



나이	곡류	고기, 생선, 계란, 콩류	채소류	과일류	우유, 유제품류	유지, 당류
만6-11	3/2.5	3.5/3	7/6	1	2	5
만12-18	3.5/3	5.5/3.5	8/7	4/2	2	8/6

숫자를 남/여가 하루에 먹어야 하는 각각의 식품군 횟수를 뜻합니다.

#### 여기서 잠깐! '유지, 당류를 하루에 8번이나 먹는다구~?'

생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다. 각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭤보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해보세요!

여러분도 식품구성자전거를 이용해서 나의 식사를 평가해 보고 영양의 날에는 학교급식에 나오는 다양한 식품군 음 식들을 골고루 먹어보는 것은 어떨까요?

출처: 대한영양사협회, 한국영양학회

## 하늘(天) 열리는(開)날, '개천(開天)절'

개천절은 단군왕검이 우리나라 최초의 국가인 고<mark>조선을</mark> 세운 날을 기념하는 날입니다.

개천절에 관련된 신화를 알고 있나요? 아주 먼 <mark>옛날</mark> 하늘의 신 환인의 아들 환웅이 인간 세상으로 내려가 세상을 널리 이롭게 하고 싶어 했습니다. 환웅은 신단수라는 곳으로 내려가 세상을 다스리고 있었는데 어느 날 호<mark>랑이</mark>와 곰이 찾아와 사람이 되게 해달라고 빕니다.

환웅은 그들에게 100일 동안 햇빛을 보지 않고 <mark>쑥과</mark> 마늘을 먹으면 사람이 될 수 있다고 말합니다. 두 동<mark>물 중</mark>과연 누가 사람이 될 수 있었을까요? 여러분이 한 번 찾아보세요!

<쑥, 마늘과 친해지기>



따뜻한 4월이 되면 들에서 쑥쑥 자라나는 쑥은 대표적인 봄나물입니다. 쑥은 몸속에 있 는 나쁜 독소를 밖으로 빼주기도 해요. 또한 비타민B군과 비타민C, 철분, 칼슘 등의 다양 한 몸에 좋은 영양소가 들어있어요.

마늘은 고대 이집트에서부터 사용했던 역사가 오래된 채소로 매운맛과 독특한 향을 지니고 있지만 익히면 매운맛은 사라져요. 우리 몸에 꼭 필요한 아미노산(단백질)이 많고셀레늄이라는 영양소가 많이 들어있어요.



출처: 교육부, 국립농업<mark>과학원</mark>

## 예쁜 우리말로 표현하는 음식들

단어에서 한자어나 외래어, 외국어가 아닌 한글로 이<mark>루어진</mark> 낱말을 순우리말이라고 해요. 10월 9일 한글날을 맞이하여 순우리말 음식 단어를 알아볼까요?

- 수박의 수는 水(물 수)라 생각할 수 있지만 순우리말로 <mark>이루</mark> 어진 단어입니다.
- **복숭아**는 한자어로 도실이라고 해요.
- **참외**는 으뜸을 뜻하는 '참'과 '오이'가 붙은 참오이로 <mark>불리다</mark> 참외로 굳혀졌어요.
- **겉절이**는 배추 등을 살짝 절여 양념과 함께 무쳐 먹는 <mark>김치</mark>를 겉절이라 합니다.
- 곰국은 국거리를 넣어 푹 고아낸 국을 말해요.
- 부침개는 기름에 부쳐 만드는 빈대떡입니다. 빈대떡 또한 순 우리말이에요.
- 소박이는 소를 넣어서 만든 음식을 통틀어 이르는 말입니다. 오이소박이는 오이를 갈라 소를 넣어 만들어요.



# © 10월 한교근신 신단 아내 **쇠**



의 전문 학자 일정표 사용함가 및 식물 수급처형에 10/4 수 지구가 웃는 날 10/5 목 생일 밤가 10/6 급 한글날 10/6 급 한											
의 점임에도 7 선생활한 구 시계는 1 전에 사용하는 8수산을 받신지 표시 (5.6.15)			장물가 및 식품 수급사정에	10/4 수 지구가 웃는 날	10/5 목 생일 밥상	10/6 금 한글날 밥상					
발합비용 - 의 생활한 - 의 개시 표시						시 <u>화</u> 경착보리반					
등 음시에 사용에는 청수선을 된다지 표시											
변 대두(명): 국교산(신환경교향)											
## 2017/19 17 가공을 보고 지난 (한국)	Ē		:								
************************************	Ē					마리네이드샐러드(자율)					
의교기(의교기가공품 : 국내선' 오리고기(의교기가공품 : 국내선' 오리고기(의교기가공품 : 국내선' 오리고기(오리고기(의교기가공품 : 국내선' 오리고기(오리고기(의금) : 생기교기업계 : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 사용 - 등에 (교리, 일치) : 국내산 사용 - 등에	F			:	1-1-1-1	(2.12.13)					
# 에고기(대치고기) 가능품 : 국내선   오인고기(2012)가능품 : 국내선   오인고기(2012)가능품 : 국내선   오인고기(2012)가능품 : 국내선   오인고기(2012)가능품 : 국내선   오인고기(2012)   오인고기(201	l	<mark>► 쇠</mark> 고기/쇠고기가공품 : =	국내산(한우)	· · · = - ·		♥ㅋㅋㅋ돈까스*소 <mark>스</mark>					
수산을 ~ 25-0, 심치, 230, 101대의, 827, 대구, 이유, 종대대교단의, 15년, 15년, 242, 242, 242, 242, 243, 244, 243, 243	Ē					(5.6.10.12.16.17.18)					
아내, 좋게, 같아, 마니다. 점소가, 마니다. 구시는 사용 다니다. 점소가, 마니다. 구시는 사용, 등대급다라.) 명대, 남지, 공치, 가지, 구시는 사용 10/10 와 보고 10/10 와 10 라고	b		· · · · —								
- 세유, 등에 급대라, 등에 10/10 보 10/11 수 수다날 단호박가래라이스 (695.3/19.5/165.2/2.8 10/13 함 10/10 보 10/13 금	ĸ				683.9/28.5/146.2/3.1						
구민, 다당어 : 수만난대왕전포함 사용 10/10 화 10/10 화 10/10 화 10/10 화 10/10 화 10/11 수 수다발 단호박카레라이스 (2.5.6.10.13) 등로 발등당 (5.6.10.13) 등로 발매가입니으로 (2.5.6.10.13) 등로 발매되었다면 (2.5.6.1	B		_								
10/10 후 10/11 수 수다남 만호박가레라이스 (2.5.6.10.13.15.16.18) 함은당나물국(5) 출합(5.18) 제간점(1.5) 해국길시(1.5) 하기기기(1.6.6.15) 전부, 12.5.6 (1.5.16) 해국길시(1.5) 하기기(1.6.6.15) 전부, 12.5.6 (1.5.16) 전부, 12.5.6 (1.5.15) 하기기(1.5.6.15) 전부, 12.5.6 (1.5.15) 전	ŀ					695.5/19.5/165.2/2.8					
신환경혼합곡밥(5) 용합당(5, 18) 기원(1, 15) 등 16, 18) 양윤 나무지(1, 15) 등 16, 18) 아이스슈(1, 2, 5, 6, 12, 13) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 아이스슈(1, 2, 5, 6, 12, 13) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 아이스슈(1, 2, 5, 6, 16, 12, 13) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 아이스슈(1, 2, 5, 6, 16, 12, 13, 16, 18) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 아이스슈(1, 2, 5, 6, 16, 12, 13, 16, 18) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18) 학생 나타 내가 (1, 15, 16, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18, 18	F		10/10 화	10/11 수 수다날		10/13 금					
2.5.6.10.13.15.16.18   명임되었다.15.15.16.18   명임되었다.15.16.18   명임되었다.15.16		안글날		단호박카레라이스	개교기념일	호구싸바					
#함은 1 등 1 등 1 등 1 등 1 등 1 등 1 등 1 등 1 등 1	P	28									
# 전환(1.5.6.10.13) 배추김(10.15) 배추김(10.15) 배추김(10.15) 배추김(10.15) 배추김(10.15) 배추김(10.15) 배추김(10.15) 배추김(10.15) 발한 배가경(1.2.4.6) 생95.7/29.5/86.0/3.7  10/16 월 지구가 웃는 날 10/17 화 10/18 수 수다날 한환경조각서리태밥(5) 참치집체제개(5.6.9.13.18) 모장조림(채쉬)(1.5.6.13) 판호박부주원(5.6.13) 과무기(10.15) 하나라 (1.5.6.13) 자과 이머니까(박행질(함송) 518.2/24.0/80.8/2.5  10/23 월 10/24 화 사과데이 10/25 수 독도망날 10/26 목 하는 내라(10.15) (5.6.12.15) 함착되었(9) 파우기(1.5.6.15) 발한 배지집내(15) (5.6.10.15.15.16) 입고원환경(5.6.10.15.15.16) 원환경조감(1.5.6.16) 10/25 수 독도망날 10/26 목 10/27 급 10/26 목 10/27 급 10/26 목 10/27 급 10/26 목 10/27 급 10/27 급 10/27 급 10/28 월 10/24 화 사과데이 10/25 수 독도망날 10/26 목 10/27 급 10/27 급 10/28 월 10/24 화 사과데이 10/25 수 독도망날 10/26 목 10/27 급 10/26 목 10/27 급 10/26 목 10/27 급 10/27 급 10/28 월 10/27 급 10/28 10/27 급 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 10/27 3 10/28 9 1	Ì										
# 2 한 경험 전	ľ	( :: : )	· — —								
해도기위  * 에너지/단백질/칼슘/철 495.7/29.5/86.0/3.7  ***********************************		2									
* 에너지/단백질/칼슘/월 495.7/29.5/86.0/3.7  ***********************************	ı					배추김치(9.13)					
## 495.7/29.5/86.0/3.7  ## 10/16 월 지구가 웃는 날  10/17 화  10/16 월 지구가 웃는 날  10/17 화  10/18 월 지구가 웃는 날  10/19 목  화람정을우박  (1.5.6.10.13.15.16.18)  미소원강국(5.6)  오이부주우침(5.6.13)  작무기(9.13)  사과  ● 이너지/단백길/갈승/철  518.2/24.0/80.8/2.5  10/23 월  10/24 화 사과데이  2한본경찰수(4)  10/25 수 목도의날  10/26 목  10/27 급  10/	ľ	Q H J				♥바람떡(5.6)					
10/16 월 지구가 웃는 날   10/17 화   10/18 수 수다날   10/19 목   10/20 금   278	ı					* 에너지/단백질/칼슘/철					
10/16 월 지구가 옷는 날  ①환경조각서리태밥(5) 참기김치찌개(5.6.9.1.3.1.8) 모등강조림(채식)(1.5.6.1.3) 단호박부주건(5.6.1.3) 자꾸기(9.1.3) 사과 **에너지/단백질/칼슘/철 518.2/24.0/80.8/2.5 **에너지/단백질/칼슘/철 518.2/24.0/80.8/2.5 *** 10/23 월 10/24 화 사과데이 전투부/양념간당(5.6.1.3) 환환경찰보리밥 (5.6.12.1.3) 함박스테이크*콘립 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 파만(애플 단호박크립노끼) (1.2.5.6.10.13.15.16) *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	į.		493.7729.3700.073.7			799.1/32.1/212.3 <mark>/3.1</mark>					
한환경조각서리태밥(5)	Ě	10/16 월 지구가 웃는 날	10/17 화		10/19 목	10/20 금					
선단용호박기급에게(16.6.9.13.16) 모등강조림(체식)(1.5.6.13) 만호박부추전(5.6.13) 마는호박부추전(5.6.13) 자과 *에너지/단백질/칼슘/철 518.2/24.0/80.8/2.5  10/23 월 10/24 화 사과데이 천환경화보리밥 (5.6.12.13) 함박스테이크구림 (2.5.6.10.13.15.16) 보환경차수수밥 순도부게만탕(1.5.6) 오리앤탈샐러드(자음) (5.6.12.13) 하반대기라버겁기업임(5.6.10.13) 고추강팽이버섯구이(5.6.13) 과무인애플 생러드(자음) (5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플 생러드(자음) (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플 (2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플 (3.5.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.4/23.6/47.2/2.0  10/30 월 발슘참발밥 ▼소대국(1.5.6.10.15.16) 무보축가우법(5.6.13)  ***********************************	ŀ										
당치검지에/NIS.6.9,1.5.18) 전투부/양념간장(5.6.13) 연두부/양념간장(5.6.13) 연두부/양념간장(5.6.13) 연두부/양념간장(5.6.13) 연두부/양념간장(5.6.13) 선살조기구이(5.6) 수박지건치(9.13) 수학지건치(9.13) 수이스소(1.2.5.6) 보안비때(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.2/24.0/80.8/2.5 ** 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/33.1/102.1/7.2 ** 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/19.5/35.6.7/3.7 ** 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5 ** 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/19.5/35.6.7/3.7 ** 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5 ** 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5 ** 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5 ** 에너지/단백질/칼슘/철 75.5.6.15.16.17) 스틱단무지(13) 전투경찰기장밥 한방갈비탕(1.5.6.16) 보고가?강점닭(5.6.13.15) 나라워타팔리 사과워타챌리 바주김치(9.13) 사과워타챌리 바주김치(9.13) 사과워타챌리 바주김치(9.13) 사과워타챌리 ** 에너지/단백질/칼슘/철 751.5/20.5/155.4/2.4 ** 이너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6 ** 이너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6 ** 이너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6 ** 이너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6 ** 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 ** 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 ** 산환경찰기장밥 달라라시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 작용하였습니다. 날라가 웃는 날 ** 장희망메뉴를 반영하여 급식에 작용하였습니다. 나라질/값구 15.5/20.1 15.5/	ľ										
만투 가 영급 간 성 1.5.6.13											
작두가(9.13) 사과  * 에너지/단백질/칼슘/철 518.2/24.0/80.8/2.5  * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/33.1/102.1/7.2  * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/33.1/102.1/7.2  * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/19.5/336.7/3.7  * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 이너지/단백질/칼슘/철 556.10.13.15.16) #무래제/ (1.2.5.6.9.10.13.15.16) #무래제/단백질/칼슘/철 556.10.13.15.16) #무래제/한백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 이너지/단백질/칼슘/철 556.10.13.15.16) #무래제/단백질/칼슘/철 556.10.13.15.16) #무래제/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6  * 이너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6  * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3  * 아니지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3  * 아니지/건네 전체/한백질/칼슘/철 556.10.13.15.16) #무리제/해/1.5.6.16				· — - ·							
* 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/33.1/102.1/7.2 당암라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/33.1/102.1/7.2 당암라페(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/19.5/336.7/3.7 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.0/23.8/65.5/1.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/19.5/336.7/3.7 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.0/23.8/65.5/1.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5 * 에너지/단백질/칼슘/철 499.0/23.8/65.5/1.6 * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5 * 이너지/단백질/칼슘/철 577.5/55.9/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 577.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 577.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너스초코선드(2.5) * 이너스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 이너스초코선드(2.5) * 이너스초코선드(2.5) * 이너스초코선드(2.5) * 이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 아니스초코선드(2.5) * 아니	ı			♥양념감자(5.6)	(1.2.4.5.6.10.13.15.16)	불향직화불고기(5.6.10.18)					
* 에너지/단백질/칼슘/철 518.2/24.0/80.8/2.5  * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/33.1/102.1/7.2  * 에너지/단백질/칼슘/철 692.7/19.5/336.7/3.7  * 에너지/단백질/칼슘/철 499.0/23.8/65.5/1.6  * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/26.5  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.9/90.7/2.5  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.6  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.6  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.6  * 이너지/단백질/칼슘/철 555.1/25.6	Ų.			배추김치(9.13)	백김치(9.13)	배추김치(9.13)					
518.2/24.0/80.8/2.5  586.1/33.1/102.1/7.2  10/26 목  10/27 금  10/27 금  10/26 목  10/27 금  10환경착구밥  ♥ 부대제/개 (1.2.5.6.9.10.17.18)  # 아하가우 (1.2.5.6.9.10.17.18)  # 아하는무지(13)  # 우구기(9.13)  # 아무구기(9.13)  # 아무구기(9.13)  # 아무구시(1.3)  # 아무구기(9.13)  # 아무구시(1.3)  # 아무구시(1.5.6.10.13.15)  # 아무구시(1.5.6.10.13.15)  # 아니지/단백질/칼슘/철  770.5/27.1/85.4/2.6  10/26 목  10/27 금  10/26 목  10/27 금  10/27 금  10/25 (S. 0.10.17.18)  # 아라지/단백질/칼슘/철  10.1.2.5.6.9.10.17.18)  # 아무구시(1.3)  # 아무구시(1.3)  # 아무구시(1.3)  # 아무구시(1.3)  # 아무구시(1.3)  # 아무구시(1.5.6.10.1)  # 아니지/단백질/칼슘/철  770.5/27.1/85.4/2.6  10/30 목  # 아마고사는백질/칼슘/철  10/25 (S. 0.10.13.15)  # 아니지/단백질/칼슘/철  10/25 (S. 0.10.13.15)  # 아무지(1.5.6.10.13.15)  # 아마고사는 발생하는 다시 대체 (1.2.5.6.13)  # 아니지/단백질/칼슘/철  10/25 (S. 1.3.15)  # 아라고사는학생기상반  # 아니지/단백질/칼슘/철  10/25 (S. 1.3.15)  # 아라고사는학생기상반  # 아니지/단백질/칼슘/철  10/25 (S. 1.5.16.17)  # 아니지/대域/ # 아니지/대域/ # 아니지/대域/ # 아니지/ # 아니지/ # 아니지/ # 아니지/ #	ě					감귤					
10/23 월 10/24 화 사과데이 10/25 수 독도의날 10/26 목 10/27 급 진환경차수수밥 순두부계란당(1.5.6) 오리앤탈샐러드(자율) (5.6.12.13) 함박스테이크*콘립 (2.5.6.10.12.13.16) 바추김치(9) 바추김치(9) 바추김치(9.13) 사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4 10/30 월 같습찹쌀밥 ♥소대국(1.5.6.10.15.16) 두부쑥갓무침(5) 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18) * 가당가성(5.6.12.13.15) 가당가성(5.6.12.13.15) 는타리버석볶음(5.6.) * 가당가성(5.6.12.13.15) 나타리버석, 이 (5.6.12.13.15) 나타리버석, 이 (5.6.12.13.15) 아마나 학생기 학생의 마뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. * 가구가 웃는 날 * 가구가 웃는 날 *** 기기 기의 기기 기기 기의 기기 기기 기기 기기 기기 기기 기기 기기	ŀ			* 에너기/단백질/칼슘/철	* 에너지/단백질/칼슘/철	* 에너지/단백질/칼슘/철					
신환경차수수밥 순두부계란탕(1.5.6) 오리엔탈샐러드(자율) (5.6.12.13) 함박스테이크*콘립 (2.5.6.10.13.15.16) 반방되기갈비찜(5.6.10.13) 고추강팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 바추김치(9) 바추김치(9.13) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  10/30 월 10/31 호 살환경찰기장밥 등깨수제비국(2.5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느누기(9.13) 가는기(9.13) 함생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. (5.6.12.16.18) 망가 웃는 날 찬편경찰기장밥 기가 웃는 날 찬편경찰기장밥 등파수제비 3(5.6.12.13.15) 가는기(9.13) 가는기(9.13) 가는무기(9.13) 가는무무기(9.13) 가는무무기(9.13) 가는무무무기(9.13) 가는무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무무	Œ	010.2721.0700.072.0		692.7/19.5/336.7/3.7	499.0/23.8/65.5/1.6	555.1/25.9/90.7/2.5					
순두부계란당(1.5.6) 오리엔달센터드(자율) (5.6.12.13) 함박스테이크*콘립 (2.5.6.10.12.13.16) 바추김치(9) 파인애플 단호박크림뇨끼 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  10/30 월 칼슘찹쌀밥  ②순대국(1.5.6.10.15.16) 두부쑥갓무침(5) 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18)  ②한경찰보리밥 다시마감자국(5.6) 친환경찰보리밥 다시마감자국(5.6) 전환경찰보리밥 다시마감자국(5.6) 전환경찰기장밥 한방깔비탕(1.5.6.16) 전부다지기 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 서부하가우 (1.2.5.6.9.10.17.18) 수 목료리기*소스 (5.6.15.16) 내추김치(9.13) 자막는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6  * 아트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. 등까수제비국(2.5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) * 악카강성(5.6.12.13.15) 광두기(9.13)  * 사구가 웃는 날  * 아트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. * 아타표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. * 아타표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. * 사가 기타를 반영하여 급식에 적용하였습니다. * 사라 기타를 반영하여 급식에 적용하였습니다. * 알래르기 정보 1.난류 2.우유 3.메일 4.땅콩 5대두 6.일 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.이황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴건복,함 합 포함) 19.갓	à	10/23 월	10/24 화 사과데이	10/25 수 독도의날	10/26 목	10/27 금					
전후무게(당(1.3.6) 오리엔탈샐러드(자율) (5.6.12.13) 함박스테이크*콘립 (2.5.6.10.12.13.16) 과가왕국(5.6.13) 함박스테이크*콘립 (2.5.6.10.12.13.16) 과추강팽이버섯구이(5.6.13) 바추김치(9) 파인애플 단호박크림뇨끼 (1.2.5.6.10.13.15.16) ** 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  10/30 월 칼슘찹쌀밥 ●순대국(1.5.6.10.15.16) 두부쑥갓무침(5) 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18)  ** 신환경찰보리밥 다시마감자국(5.6) (2.5.6.10.13.15.16) 고추강팽이버섯구이(5.6.13) 쓰투다무지(13) 스틱단무지(13) 폰득유린기*소스 (5.6.15.16) ** 전투유린기*소스 (5.6.15.16) ** 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6  ** 이너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6	F										
(2.5.6.10.13.15.16) 전환경찰보리밥 다시마감가국(5.6) 한방돼기갈비찜(5.6.10.13) 고추장팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 사과워터젤리 반호박크림뇨끼 (1.2.5.6.10.13.15.16) ** 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4 ** 전환경찰기장밥 들깨수제비국(2.5.6) 노라리버섯볶음(5.6) ** 한보고시는 급식소리함 학생의망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. (5.6.12.16.18) ** 가구가 웃는 날 ** 전환경찰기장밥 관리에 기소를 보고 기 (5.6.12.16.18) ** 기구가 웃는 날 ** 전환경찰기장밥 기소를 보고 기소를 되었다. 기소를 하는데 너섯볶음(5.6) ** 기구가 웃는 날 ** 전환경찰기장밥 기소를 보고 기소를 되었다. 기소를 하는데 너섯볶음(5.6) ** 기구가 웃는 날 ** 지구가 웃는 날 ** 전환경찰기장밥 한당감시[3.15.16] 전환경찰기장밥 한당감시[3.15.16] 전환경찰기장밥 한당감시[3.15.16] 전환경찰기장밥 한당감시[3.15.16] 전환경찰기장밥 함께수제비국(2.5.6) 나라비섯볶음(5.6) ** 기구가 웃는 날 ** 전환경찰기장밥 기소를 반영하여 급식에 적용하였습니다. ** 기구가 웃는 날 ** 전환경찰기장밥 기소를 보고 기소를 되었다. 기소를 되었다. 기소를 되었다. 기소를 되었다. 기소를 되었다. 기소를 보고 기소를 되었다. 기소를 기소를 보고 기소를 되었다. 기소를 되었다고 되었다. 기소를 되었다. 기소를 되었다. 기소를 되었다. 기소를 되었다. 기소를 되었다.											
다시마감자국(5.6) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13) 소투장팽이버섯구이(5.6.13) 보로를리*초장(5.6.13.15) 보로클리*초장(5.6.13.15) 보로크리*초장(5.6.13.15) 보로클리*초장(5.6.13.15) 보다 및 기타 및 기											
한방대기갈비셈(5.6.10.13) 고추강팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 단호박크림뇨끼 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 * 에너지/단백질/칼슘/철 * 에너지/단백질/칼슘/철 * 10/30 월 칼슘찹쌀밥 ♥ 순대국(1.5.6.10.15.16) 두부쑥갓무침(5) 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18) * 한방대기갈비셈(5.6.10.13) 고추강팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6											
배추김치(9) 파인애플 단호박크림뇨끼 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  10/30 월 칼슘찹쌀밥 ♥순대국(1.5.6.10.15.16) 두부쑥갓무침(5) 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18)  #추김치(9.13) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6  (5.6.15.16) 배추김치(9.13) #차구김치(9.13) #차구임(1.5.6) #하네지/단백질/칼슘/철 568.3/31.1/109.9/3.5 #하네지/단백질/칼슘/철 568.3/31.1/109.9/3.5 #차이너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 #차구기(9.13) #차구임(9.13) #차구임(9.13) #차구임(9.13) #차구임(9.13) #차구임(9.13) #차임(9.13) #				. —							
파인애플 단호박크림뇨끼 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.4/23.6/47.2/2.0 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.3/31.1/109.9/3.5 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3 * 에너지/단백질/칼슘/	F					(5.6)					
* 에너지/단백질/칼슘/철 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  * 이너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  * 이너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6  * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.1/85.4/2.6  * 에너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3  * 아너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3  * 아너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3  * 아너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3											
(1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  10/30 월											
* 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/20.5/155.4/2.4  10/30 월 칼슘찹쌀밥 ♥순대국(1.5.6.10.15.16) 두부쑥갓무침(5) 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18)  * 에너지/단백질/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3  * 하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. ●닭강정(5.6.12.13.15) 까두기(9 13)  * 이너지/단백절/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3  * 하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다. ● 지구가 웃는 날  * 지구가 웃는 날  * 이너지/단백절/칼슘/철 517.1/15.9/55.0/1.3						. —					
781.5/20.5/155.4/2.4  10/30 월			2 1 3 . 11 2 3 . 3 / 1 / . 2 / 2 . 0		233.3.3.1.17100.070.0						
10/30 월			= = 3 = .0		517.1715.9755.071.5						
**											
▼순대국(1.5.6.10.15.16)       등까수제비국(2.5.6)       학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.       9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토미토 13.이황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴.전복,홍 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴.전복,홍 15.닭고기 19.잣 함 포함)	칼슘찹쌀밥 시화견찬기간반		♥하트표시는 급식소리함								
- 무무국짓무점(5) - 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18) □ 나타리버섯볶음(5.6) - □ 나타리버섯볶음(5.6) □ 나타리버섯 □ 나타	▼순대국(1.5.6.10.15.16) =7#스게비구(2.5.6)		하새히마메느르 바여하여								
목소오리물고기 (5.6.12.16.18) ♥닭강정(5.6.12.13.15) 깍두기(9.13) ♣지구가 웃는 날 합 포함) 19.갓	구구국삿구심(5)		근신에 진표하였습니다								
(5.6.12.16.16) 까두기(9.13) 출시구가 웃는 말	Ę										
역학자(상,10) ULLILL (세역의 글)글 펄 (외 IA NICHIEM) E건조사인 HOLL 첫째 EL 그는 HOLE IN HOLE		석박지김치(9.13)	깍두기(9.13)	♣시구가 웃는 날 (채식의 날)을 월 2회		Je com					

(채식의 날)을 월 2회

페스코 채식 식단으로

운영하고 있습니다.

부탁드립니다.

블루베리설기(5.6)

\* 에너지/단백질/칼슘/철

613.8/17.6/92.9/2.9

바나나

\* 에너지/단백질/칼슘/철

510.7/23.8/51.4/1.9

◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않

은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를