



급식
제2023-105호

9월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 관
역은이: 영양교사
영양상담실 ☎ 531-6660

◆ 추석(9.29)

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 차례상에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.

기름, 껍질 제거!



육류는 **살코기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만 사용**하여 무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

아는 만큼 보이는 알록달록 채소와 과일 !

◆ 알록달록 채소·과일의 비밀, 컬러푸드!

- 채소·과일이 가지고 있는 색깔에 따라 들어있는 영양소가 다르며, 영양소가 우리 몸에 들어와서 하는 일도 조금씩 달라요.
- 다양한 색깔의 채소·과일을 골고루 먹는 것이 건강 유지, 성장 발달에 도움이 됩니다.

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어 암을 예방해주고 눈 건강에 도움을 주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색 색소가 혈관과 심장을 건강하게 해주고, 눈 건강에도 도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는 '안토크산틴'이라는 성분은 폐와 기관지, 혈관과 뼈 건강에 도움을 주어요!

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는 초록색 식품은 간을 튼튼하게 해주고 심장 건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가 들어있는 빨간색 식품은 암을 예방해주고, 심장을 튼튼하게 해주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는 '안토시아닌'이라는 성분은 노화를 방지하고 암을 예방해줄 뿐만 아니라 기억력과 집중력을 좋게 해주어요!

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 충남교육청(오색채소로 면역력 높이기) 다음*구글검색]



9월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

*쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산
 *배추김치(배추, 고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용)
 *돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
 *쇠고기:국내산 한우
 *고등어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산
 *갈치, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품:국내산
 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루산, 다랑어:원양산
 *낙지, 주꾸미/가공품:베트남산, *명태/가공품:러시아산
 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁참(명게) 사용안함!



9/1 **Fri** 생일밥상

차조밥(친환경)
 쇠고기미역국(5.6.16)
 매운갈비조림(5.6.10.13)
 영양달걀찜(1.2.9.13)
 참나물배추무침(5.6.13)
 배추김치(9)
 구슬아이스크림(1.2.5)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 564.5/23.1/158.4/2.4

9/4 **Mon**

9/5 **Tue**

9/6 **Wed** 수다날

9/7 **Thu**

9/8 **Fri**

귀리밥(친환경)
 순두부찌개(1.5.6.9.16)
 오이지무침
 느타리어묵볶음(1.5.6.13)
 회오리감자(5.6)
 등갈비바베큐폭립(5.6.10.12.13)
 배추김치(9)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 598.1/19.5/112.9/2.5

찰기장밥(친환경)
 마라탕(쇠고기)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
 진미채조림(1.5.6.13.17)
 순살간장찜닭(5.6.13.15)
 미나리무침
 배추김치(9)
 플럼쥬스
 *에너지/단백질/칼슘/철
 580.1/27.8/87.5/2.2

쇠고기비빔밥(두부약고추장)(5.6.13.16)
 북어채국(1.5.9)
 도토리묵/양념장(5.6.13)
 치즈블럭오븐돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16)
 배추김치(9)
 요구르트(월)(2)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 566.2/27.3/223.0/3.2

발아현미밥(친환경)
 아욱된장국(5.6.9)
 부추겉절이(5.6)
 칠리훈꽃새우(1.5.6.9.12.13)
 허브삼겹버섯구이/무쌈(5.6.10.13)
 배추김치(9)
 사과(친환경)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 612.3/23.2/217.2/2.6

찰흙미밥(친환경)
 낙지연포탕(5.6.9.13)
 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15)
 스틱떡갈비조림(5.6.10.13.16.18)
 비빔나물(5.6.13)
 깍두기(9)
 골드파인애플
 *에너지/단백질/칼슘/철
 602.9/31.8/179.9/3.0

9/11 **Mon**

9/12 **Tue**

9/13 **Wed** 수다날

9/14 **Thu**

9/15 **Fri**

차조밥(친환경)
 육개장(5.6.13.16)
 열무무침(5.6)
 두부양념구이(5.6.13.16)
 동글등심탕수육(1.5.6.10.13)
 배추김치(9)
 달콤한굴
 *에너지/단백질/칼슘/철
 582.8/19.4/187.3/7.2

찰보리밥(친환경)
 김치어묵국(1.5.6.9.13)
 돈육달걀장조림(1.5.6.10.13)
 갑오징어브로콜리숙회(5.6.13.17)
 건파래김자반
 배추김치(9)
 우리밀마들렌(1.2.5.6)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 563.6/26.4/153.1/3.4

게살달걀볶음밥(1.5.6.8)
 자장소스(5.6.10.13.16)
 콩나물우채국(5.9)
 저염단무지무침
 닭황양념오븐구이(5.6.12.13.15)
 배추김치(9)
 사과워터젤리
 *에너지/단백질/칼슘/철
 572.5/21.9/193.3/2.1

차수수밥(친환경)
 맑은미역국(5.9)
 쏘갓두부나물(5)
 한우불고기(5.6.13.16)
 코다리살강정(5.6.12.13)
 배추김치(9)
 베이컨피자(허니)(1.2.5.6.10.12.16.18)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 626.2/39.4/288.1/3.4

찰흑미밥(친환경)
 뼈없는감자탕(5.6.10)
 청경채무침(5.6)
 오리주물럭(5.6.13)
 갈비만두(1.5.6.10.16.18)
 배추김치(9)
 골드키위
 *에너지/단백질/칼슘/철
 599.5/21.2/140.8/4.2

9/18 **Mon**

9/19 **Tue**

9/20 **Wed** 수다날

9/21 **Thu**

9/22 **Fri**

찰쌀밥(찰옥수수)
 오징어양배추국(5.6.9.13.17)
 돼지갈비찜(5.6.10.13)
 치커리사과양자청무침(1.2.5.6.13)
 함초김치(9)
 배추김치(9)
 에그타르트(1.2.5.6)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 592.1/21.6/116.5/3.4

귀리밥(친환경)
 근대된장국(5.6.9)
 순대떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.16)
 숙주부추볶음(13)
 닭갈비살오븐구이/파채(5.6.13.15)
 배추김치(9)
 바나나
 *에너지/단백질/칼슘/철
 600.4/22.1/125.0/2.9

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)
 누룽지
 콩나물냉채(5.13)
 명엽채조림(5.6.13)
 닭꼬치후라이드/칠리소스(5.6.12.13.15)
 배추김치(9)
 웃담요구르트(딸기)(2)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 602.4/22.6/170.1/6.7

찰흑미밥(친환경)
 한우갈비탕(1.5.6.16)
 미나리된장무침(5.6)
 마파두부(5.6.10.12.13.18)
 연어까스/소스(1.2.5.6.13)
 배추김치(9)
 친환경과일(거봉)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 611.9/24.9/136.2/3.3

찰기장밥(친환경)
 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
 춘장매콤찜닭(5.6.13.15.16)
 참나물무침(5.6)
 해물김치전(1.5.6.9.17)
 깍두기(9)
 감귤한라봉쥬스(13)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 610.6/24.4/98.5/2.0

9/25 **Mon**

9/26 **Tue**

9/27 **Wed** 수다날

9/28 **Thu**

9/29 **Fri**

찰흑미밥(친환경)
 동태살무국(5.6.9.13)
 오향장육(5.6.10.13.18)
 상추야채새콤무침(5.6)
 피망감자채볶음(1.5.6)
 배추김치(9)
 카야버터바게트(2.5.6)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 562.3/28.0/139.0/2.9

차수수밥(친환경)
 갈비수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18)
 닭봉칠리소스조림(5.6.12.13.15)
 숙주김치가래무침(5.6.13)
 찐쌀콜리몬드떡볶음(5.6.13)
 배추김치(9)
 깍두기달그기(9.13)
 달콤한굴
 *에너지/단백질/칼슘/철
 594.4/23.8/175.5/2.0

닭간장불고기떡밥(1.2.5.6.13.15)
 열갈이된장국(5.6.9)
 골뱅이야채초무침(5.6.13.17)
 배추김치(9)
 깨송편
 과일푸딩(포도)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 615.0/28.4/199.7/3.4



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.