

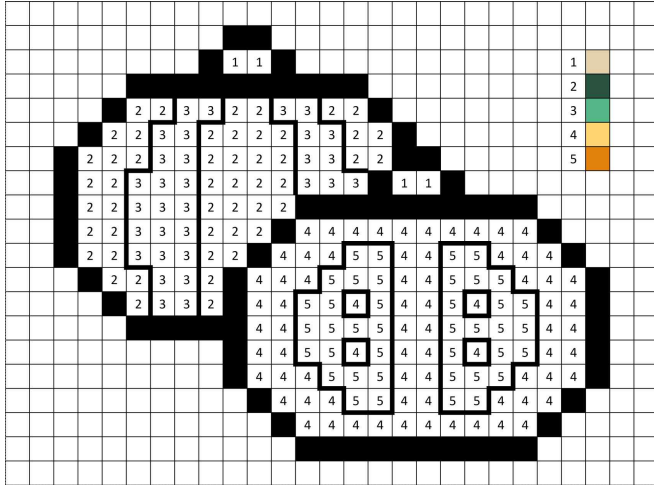


2022년  
9월호

**영양소식**  
http://www.judong.es.kr/

역은이: 영양교사 권민주  
영양상담실 ☎535-2931

### 9월의 제철 식재료



번호를 보고 알맞은 색으로 색칠하면 등장하는 9월의 제철 식재료는 단호박이에요. 단호박은 단단한 껍질 속 노란빛의 속살을 가지고 있고, 달콤해서 요리뿐만 아니라 디저트로도 먹을 수 있어요. 단호박에는 비타민 A, C라는 영양 성분이 풍부해서 면역력과 체력 증진에 도움이 돼요. 단호박의 높은 수분함량과 풍부한 섬유질은 장운동을 촉진하여 변비 예방에 도움을 줍니다.

### 가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 10일!

8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 ‘한가위’, 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 ‘중추절’이라고 부르기도 하는 추석에는 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리를 하기도하고, 거북이처럼 느린 걸음으로 농사를 잘 지은 집을 찾아가 음식을 얻어먹는 ‘거북놀이’를 하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다. 그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 여러분이 잘 알고 있는 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.

1년 중 가장 큰 보름달을 맞이하는 달의 명절, 추석! 커다란 보름달을 보며 짹 찬 햇곡식과 햇과일을 떠올린 옛사람들은 올해의 수확에 감사하고, 다음 해에도 풍년이 되길 바라는 소원을 빌었다고 해요.

여러분은 보름달에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

### 맛있는 송편, 지역마다 달라요!

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 ‘송병’이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이에요. 송편은 멥쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.



서울·경기도의 ‘오색송편’은 오미자, 치자, 쑥, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에 깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!

강원도의 ‘감자송편’은 감자녹말로 만든 반투명한 반죽에 강낭콩 소를 넣어요. 손자국으로 먹을 내는 것이 특징!



충청도의 ‘호박송편’은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나 깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!

전라도의 ‘모시송편’은 모시 잎을 넣은 반죽에 박공, 팔, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 ‘칠송편’은 칠을 넣은 반죽에 붉은 팔로 만든 소를 넣어요. 칠의 짭짤한 맛과 향이 특징!

제주도의 ‘완두송편’은 달콤한 완두콩 소를 넣어요. 둥글고 납작한 비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요. 바로 솔잎! 송편을 찌 때 켜켜이 깔아 떡이 서로 달라 붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다. 여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?

### 소원을 담은 송편 만들기

다양한 소를 넣을 수 있는 송편!

이번에는 송편에 다양한 소원을 담아볼까요?

- 1 그릇 안에 있는 송편에 소원을 적어요.
- 2 그릇 밖에 있는 송편을 원하는 색으로 색칠해요.
- 3 그릇 밖에 있는 송편을 오려 그릇 안에 붙여요.
- 4 그릇을 자유롭게 색칠해 꾸며주면 완성!





## 9월 학교급식 식단 안내



◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

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

9/1 Thu

찰보리밥  
감자수제비국(5.6.9.13.18.)  
새송이메추리알조림(1.5.6.13.18.)  
고구마순무침d(5.6.)  
오리주물럭(5.6.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
포도워터젤리  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
641.5/22.6/167.9/3.9

9/2 Fri

차수수밥  
돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)  
도토리묵/양념장(5.6.13.18.)  
토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.)  
닭봉데리아귀구이\*(2.5.6.13.15.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
멜론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
572.1/35.5/156/3.8

9/5 Mon 생일밥상

찰보리밥  
쇠고기미역국\*(5.6.13.16.18.)  
상추치커리무침(5.6.13.18.)  
어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.)  
돈육불고기d(5.6.10.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
미니크로플(완)/시럽(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
574.2/29.6/198.7/3.7

9/6 Tue

친환경쌀밥  
한우마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
교자만두찜(1.5.6.10.13.16.18.)  
파채관동기\*(2.5.6.12.13.15.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
바나나  
단무지  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
717.2/30.1/106.6/5.7

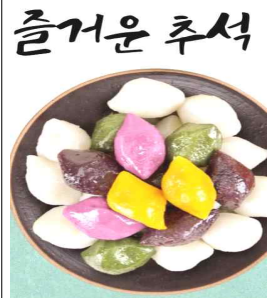
9/7 Wed 수다날

새우볶음밥d(2.5.6.9.10.12.13.18.)  
종합어묵국\*(1.5.6.13.16.)  
미트볼바베큐조림\*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
소보로회오리감자(2.5.6.13.16.)  
깍두기d(9.13.)  
골드파인애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
716.8/25/146.1/4.2

9/8 Thu 추석밥상

찰현미밥  
쇠고기무국\*(5.6.13.16.18.)  
돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.)  
고사리볶음(5.6.18.)  
애호박전(1.5.6.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
송편(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
588.4/28.1/101.3/2.7

9/9 Fri 추석연휴



9/12 Mon 대체휴일



9/13 Tue

찰현미밥  
햄모듬찌개(모듬)\*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)  
매콤닭찜(5.6.13.15.18.)  
갯잎찜(자율)(5.6.13.18.)  
매콤부추전\*(1.5.6.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
포도거봉  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
561.8/28.7/145/3.4

9/14 Wed 수다날

김밥맛볶음밥\*(1.2.5.6.10.13.)  
순두부계란국\*(1.5.6.8.9.13.18.)  
매콤떡볶이(1.5.6.12.13.16.)  
김말이튀김\*(1.5.6.16.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
코쿤망고푸딩  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
650.9/20.6/150.1/9.4

9/15 Thu

찰보리밥  
시래기된장국(5.6.9.13.18.)  
고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.)  
오이고추장무침\*(5.6.13.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
미니돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
열대과일샐러드(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
624/29.3/186.5/4.5

9/16 Fri

찰흑미밥  
오징어무국\*(13.17.)  
취나물무침\*  
배없는닭갈비(5.6.13.15.18.)  
애호박새송이버섯볶음\*(5.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
고르곤잘릭사각피자(완)\*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
596.6/33.8/163.7/3.7

9/19 Mon

차수수밥  
등뼈감자탕\*(5.6.9.10.13.18.)  
가지양념무침(자율)(5.6.18.)  
마파두부(마파소스)\*(5.6.10.12.13.18.)  
야채계란말이\*(1.5.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
홍삼사과주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
526.7/28.7/146.7/4.8

9/20 Tue

찰보리밥  
실파계란국\*(1.8.9.13.)  
쫄면야채무침\*(5.6.13.)  
수제왕돈까스/소스\*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
마카로니콘샐러드(1.2.5.6.13.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
684.7/33/133/4.4

9/21 Wed 수다날

친환경쌀밥  
돼지사골순대국\*(5.6.9.10.13.18.)  
야채계란찜(1.)  
시금치나물\*  
참치김치볶음\*(5.9.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
멜론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
544.8/23.5/215.5/8.9

9/22 Thu

찰기장밥  
다시마감자국(5.6.8.9.13.18.)  
무파클(자율)  
뿌링글순살치킨(1.2.5.6.13.15.)  
삼치데리야끼조림(2.5.6.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
딸기요구르트(지역산)(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
617.1/32.6/243.7/2.4

9/23 Fri

찰현미밥  
참치김치찌개(5.9.13.18.)  
매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)  
상추부추무침d(5.6.13.18.)  
비엔나채소볶음\*(2.5.6.10.12.13.15.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
치즈블루베리첼파이(1.2.5.6.14.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
677.9/34.8/130.7/4.1

9/26 Mon

찰현미밥  
조랭이떡국\*(1.5.6.10.13.16.18.)  
청경채겉절이d(9.13.)  
치즈불닭(논꽃)\*(2.5.6.12.13.15.18.)  
동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
골드키위  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
701.3/32/243.8/4.4

9/27 Tue

차수수밥  
매콤어묵탕\*(1.5.6.13.16.)  
두부양념구이\*(5.6.13.18.)  
오이고추장무침\*(5.6.13.)  
돈육버섯간장불고기\*(5.6.10.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
군고구마  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
540.1/32.4/160.6/3.6

9/28 Wed 수다날

맛있는비빔밥(5.6.10.13.)  
아욱된장국\*(5.6.9.13.18.)  
무생채d(9.13.)  
계란프라이(1.5.)  
닭다리오븐구이(5.6.13.15.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
고마워감글씨(5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
584.6/32.1/185.9/3.6

9/29 Thu

찰보리밥  
맑은콩나물국(5.13.)  
닭고기고구마조림\*(5.6.13.15.18.)  
감자채볶음(5.)  
갯잎순볶음\*(5.6.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
미니크리스피핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
558.1/24/183.9/3

9/30 Fri

찰흑미밥  
호박고추장찌개(5.6.10.13.18.)  
묵은지사태찜\*(2.5.6.9.10.13.18.)  
다시마브로콜리/초고추장(5.6.13.)  
스크램블에그(1.2.5.10.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
친환경배  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
584.5/34.5/154/4

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

◇ 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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.