

한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성”

# 가정통신문

제2024-92호

발송일: 2024.08.27.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

## 제 목

2024학년도 9월호 영양소식지

### ◆ 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 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



육류는 **살고기 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.



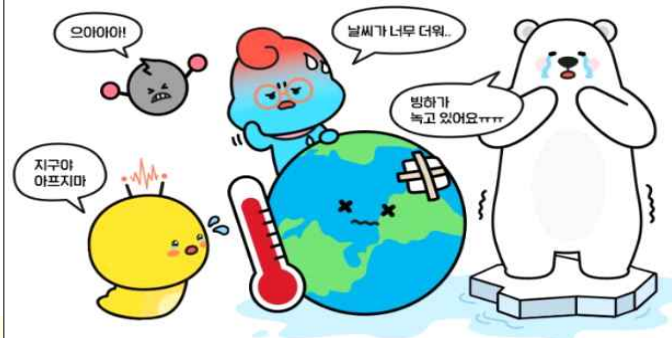
과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

### ◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2°C이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

#### 첫 번째 방법!!

육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.

#### 두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

#### 세 번째 방법!!

푸드마일리지가 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

#### 네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.



### ◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)

매년 9월 7일

우리나라가 제안해 지정된 첫 유엔 공식 기념일

## 푸른 하늘의 날

푸른 하늘과 맑은 공기를 만들기 위해 모두 함께 동참해주세요!

‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다. 지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고, 이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음\*구글검색]



## 2024. 9월 학교급식 식단 안내



	09/02  Mon	09/03  Tue	09/04  Wed	09/05  Thu	09/06  Fri
조식	친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 행계란전(1.5.10.12) 나초치킨너겟c(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6) 자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.1/22.3/83.8/1.7	친환경쌀밥 사골떡국(1.16) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 새송이양념구이(5.6.13) 총각김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.0/41.9/251.4/4.7	친환경쌀밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.18) 빨간계란조림(1.5.6.13) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 우리밀허니카스테라(1.2.5.6) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.7/27.5/88.6/3.1	간장계란밥(1.2.5.6) 참치김치찌개(5.9.16.18) 닭갈비c(5.6.13.15) 파래자반볶음 배추김치(9) 요거특(초코볼&크런치)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.7/48.3/174.6/4.8	잉글리시머핀샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 살구에이드 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.8/22.8/369.0/3.3
중식	곤드레밥/양념장(5.6) 미나리공탕(1.5.6.15.16) 갈치감자조림(5.6.13) 참나물무침(5.6) 청양갈릭고기튀김&케첩 (2.4.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 초코쌀과자(1.2.4.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.8/29.9/66.3/2.4	친환경찰현미밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10) 바다향도시락김 에그폭탄등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 페퍼로니치즈감자전 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 애플망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 815.9/26.4/95.3/3.0	친환경찰보리밥 쇠고기미역국(16) 콩나물무침(5) 연탄불고기&야채쌈 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 블루레몬에이드 수제새우꿀피자(1.2.5.6.9.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.7/42.3/240.2/2.9	베이컨크림소스리조토 (2.5.6.10.13.16) 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 닭봉바베큐소스구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) 야채아삭피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.4/34.7/235.2/2.6	친환경쌀밥(5) 한우육개장(1.16) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 훈제오리단호박찜(5.6.13.18) 싸먹는납작만두(1.5.6.17) 우리밀약과(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,016.4/39.4/127.7/4.0
석식	스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 하노이갈비살분짜 (1.2.4.5.6.10.12.15.16.18) 쌀국수육수(5.6.15.16) 배추김치(9) 야채튀김(1.5.6.18) 열대과일샐러드c(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.3/50.2/158.6/4.6	친환경영양잡곡밥(5) 바지락손수제비국(5.6.9.18) 쫄면이북만두(고기+김치) (1.5.6.10.16.18) 숯불오리불고기/쌈채소(5.6) 불닭팽이버섯구이(1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 대파크림치즈팝콘(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,038.0/29.8/67.9/3.8	친환경찰보리밥 닭곰탕&소면사리(1.5.6.15) 부추겉절이(13) 매콤오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 깍두기(9) 너를위한납작복숭아주스(11.13) 타코야끼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.3/33.5/125.2/3.0	통닭다리살버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 신선st떡볶이(1.2.5.6.12.16.18) 코울슬로(1.5.13) 감자튀김&케첩(5.6.12) 시원한콜라 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.5/15.0/110.5/2.4	



## 2024. 9월 학교급식 식단 안내



	09/09  Mon	09/10  Tue	09/11  Wed	09/12  Thu	09/13  Fri
주식	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 메추리알돈육장조림c (1.5.6.10.13) 비엔나피망볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 도시락김 배추김치(9) 우리밀공주밤식빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.4/39.2/94.0/3.1	친환경쌀밥 생새우호박국(5.9) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 큐브떡갈비&어린이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 수제 초코쿠앤크초코칩쿠키(1.5.6) 우리사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.4/21.7/83.1/3.0	친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16) 에그포테이토샐러드(1.2.5.6.8) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 깍두기(9) 우리밀모닝빵&딸기잼(1.2.5.6.13) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/19.0/130.9/3.2	친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 닭볶음탕c(5.6.15) 상추겉절이 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 미니슈크림도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.2/27.2/84.5/2.4	참치야채죽c(5.16.18) 배추김치(9) 플레인베이글&크림치즈(1.2.5.6) 바나나 우유와 시리얼(그레놀라)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.1/22.2/255.1/2.9
중식	차수수밥 치즈부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 공심채야채볶음(5) 슈프림양념치킨&치즈볼 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 납작복숭아허니그린티주스(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.4/53.5/301.7/4.2	친환경찰보리밥 들깨오리탕(5.6) 오이골뱅이초무침(5.6.13) 돼지고기육전&파채(1.5.6.10.13) 명란감자치즈구이(1.2.5) 배추김치(9) 블루베리즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,022.6/42.6/292.5/4.9	눈꽃치즈목살필라프 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 어묵국(1.5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16.18) 반달단무지 매콤오징어통살스테이크(5.6.17) 배추김치(9) 요거타임(포도)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.8/31.4/147.3/4.0	버섯카로틴쌀밥 병천순대국밥 (2.5.6.10.13.15.16.18) 아귀찜c(5.6.13.18) 게맛살미역줄기볶음(1.5.6.8) 페퍼로니치즈함박스테이 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 호호딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.3/32.2/241.7/6.3	친환경찰현미밥 쇠고기미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 도토리묵야채무침 오미산적&육원전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 보름달식혜 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/22.9/104.8/2.4
석식	친환경흑미밥 감자옹심이국(5.6.9.18) 오이상추무침(5.6) 주꾸미불고기&파인콘마요소스 (1.5.6.10.13) 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) 배추김치(9) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.6/29.7/163.1/2.8	미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 경양식돈까스c (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) 오이피클 자두에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 966.4/18.2/132.4/3.5	친환경찰보리밥 경상도식소고기무국(5.16) 파래자반볶음 콩나물불고기c(5.6.10.13) 말랑떡새우완자(1.5.6.9.12.16.18) 깍두기(9) 블랙사파이어주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.2/34.6/81.4/3.6	숯불바베큐치밥 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 달걀실파국(1.18) 야채어묵볶음(1.5.6) 튀김중화만두c(1.5.6.10.16.18) 백김치(9) 망고생크림빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.0/43.6/278.2/6.9	 <b>손을 깨끗이 씻어주세요</b>



# 2024. 9월 학교급식 식단 안내



	09/16 Mon	09/17 Tue	09/18 Wed	09/19 Thu	09/20 Fri
조식				친환경쌀밥 사골무국(16) 미트볼사과소스조림(1.5.6.10.12.16.18) 오징어김치전c(1.5.6) 깍두기(9) 오븐에구운레몬케이크(1.2.5.6) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.4/13.8/66.3/1.0	친환경쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 소시지파프리카볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파래자반볶음 계란후라이(1.5) 총각김치(9) 떠먹는골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.5/24.0/91.2/3.7
중식				친환경찰보리밥 꽃게해물탕(5.6.8.9.17) 시금치나물 쌈싸먹는닭구이w또띠아(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/40.3/98.3/3.4	친환경흑미밥 콩나물국c(5.6) 야채쌈c(5.6) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 마늘보쌈/무말랭이c(5.6.10.13.18) 크런치가자미구이c(1.2.5.6.13) 보쌈김치(9) 마시는유산균음료(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/37.5/196.3/3.3
석식				친환경흑미밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 아삭이고추무침(5.6) 직화낙지볶음c(2.5.6.12.13.16.18) 메밀김치전병(1.3.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 꼬마약과(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.8/31.8/144.6/2.8	





# 2024. 9월 학교급식 식단 안내



	09/23 <b>Mon</b>	09/24 <b>Tue</b>	09/25 <b>Wed</b>	09/26 <b>Thu</b>	09/27 <b>Fri</b>
<b>조식</b>	친환경쌀밥 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 야채어묵볶음(1.5.6) 너비아니 (2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) ABC밸런스주스 대파크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.0/23.2/75.4/3.1	친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16) 돈육김치볶음&온두부(5.9.10) 베이컨애호박볶음(5.10) 깍두기(9) 우리밀카스테라(초코)(1.2.5.6) 빅딸바라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.7/43.0/288.9/3.6	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 닭볶음탕c(5.6.15) 오이치커리무침 에그랑뎡(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 카라멜포켓팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.6/27.2/131.2/3.5	친환경쌀밥 오징어무국(5.17) 숙주나물 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) LA갈비구이(5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.9/20.9/61.5/1.1	간장계란함박스테이크덮밥(1.2.5.6.7.10.16) 고소한누룽지 무말랭이무침 도시락김 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 단백질에너지바(미니)(2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.4/20.2/181.1/3.2
<b>중식</b>	차수수밥 돈육김치찌개(5.9.10) 매콤닭장각구이 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 숙주미나리무침(1.5.6.8) 감자바바삭생선까스/타르타르소스(1.2.5.6.9.12.16.17.18) 배추김치(9) 요거트&그레놀라c(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.5/46.9/281.9/3.5	친환경영양잡곡밥(5) 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 깻잎양념조림(5.6) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) 누룽지참쌀꿔바로우 (5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 폴리도골드키위배주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.0/22.8/207.5/2.4	옥수수밥 건새우아욱국(9) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 돈육깻잎볶음(5.6.10) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 웃담사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.7/32.3/287.7/3.7	친환경홍국쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 하트뮤즐리멸치조림(5.6.9.13) 달걀말이(1.5) 대파크림치즈돈까스/소스 (2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 새콤달콤감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/31.3/234.3/2.5	<b>흑미김밥</b> (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) <b>유부우동장국(1.2.5.6.9.13)</b> <b>신전st떡볶이(1.2.5.6.12.16.18)</b> 반달단무지 상추튀김(5.6.13.17) 배추김치(9) 쥬시쿨(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.6/29.9/230.5/3.3
<b>석식</b>	오리훈제볶음밥(1) 햇도그사라다빵 (1.2.5.6.8.10.12.13.16) 두부된장국(5) 크런치포테이토오징어링 (1.2.5.6.16.17) 불닭맛김 배추김치(9) 사랑해사과c(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 926.0/29.9/247.1/12.8	친환경찰현미밥 바지락손수제비국(5.6.9.18) 콩나물무침(5) 고구마맛탕c(5.13) 파채한돈스테이크**(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 파인애플바 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.6/22.9/70.6/2.7	친환경찰보리밥 진한고기완탕국(1.2.5.6.10.16) 도토리묵야채무침 오색잡채(1.5.6.10) 수제닭다리살파전(2.5.6.13.15.16) 깍두기(9) 리얼초코프리첼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 2,089.9/148.4/1,393.1/13.9	친환경찰현미밥(작은밥) 낙지비빔칼국수(5.6.13) 달걀실파국(1.18) 만다린샐러드c(1.2.5.6.12) 수제한우불고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) 스위트플럼(자두주스) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.6/26.7/150.7/2.6	<b>함께해요</b>  <b>탄소 줄이기</b>

# 2024. 9월 학교급식 식단 안내

09/30 Mon	
조식	<p>친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 하트꼬마돈카츠 (1.5.6.10.12.13.16.18) 도시락김 총각김치(9) 블루베리즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 2,466.1/27.2/120.8/3.5</p>
중식	<p>장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10) 어묵국(1.5.6) 가지나물무침 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 열대과일샐러드c(1.2.5.6) 후레쉬업(라임&amp;레몬즙)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.0/33.0/153.9/2.5</p>
석식	<p>친환경흑미밥 닭곰탕&amp;소면사리(1.5.6.15) 고등어무조림c(5.6.7) 부추겉절이(13) 연양식바삭불고기/어린이채 소c(2.5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 요거트런(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.7/35.2/180.7/3.8</p>

## ❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가 루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국 산
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산
오징어가공 품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남

## ❖ 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 **식생활관☎ 711-7770**으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.