



◆ 추석(9.10)

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

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

함께 지켜요~~ 코로나 19 예방을 위한 슬기로운 급식생활



식사 전 · 후 손씻기



앞사람과 거리유지



식사 전 마스크 벗기



기침·재채기는 옷소매로 가리기



식사 중 대화하지 않기



식사 후 마스크 쓰기



9월 학교급식 식단 안내



◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 군산시 친환경쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산 * 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 - 사용 안함!			목	금
			9/1	9/2
			강향밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 오징어채조림(1.5.13.) 청포묵무침 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 감자튀김(2.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.4/29.3/253.2/4.5	찰쌀현미밥 메밀소바(3.5.6.7.13.18.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 상추샐러드(12.13.) 포크커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/31.7/145.9/2.5
월	화	수	목	금
9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
클로렐라밥 옥개장(1.9.13.) 가지무침 소시지야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.) 삼치구이(6.) 배추김치(완)(9.13.) 수수부꾸미(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.6/29.3/129/3.6	찰기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 토마토부추샐러드(12.) 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.) 김구이(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603/31.1/194.5/3.6	곤드레밥(13.)/부추양념장(5.6.) 꽃맛살달걀장국(1.5.6.8.18.) 오징어채도라지초무침(5.6.13.17.) 멘치카츠(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.8/27.9/109/6.6	찰쌀현미밥 쇠고기무국(5.9.13.) 상추썩갠초무침(1.5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 모듬전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.2/25.5/148.5/3.6	
9/12	9/13	9/14	9/15	9/16
추석연휴	재량휴업일 	전북 119 안전체험관 및 임실치즈테마파크	보리밥 쇠고기감자국(5.6.9.13.) 오이무침 안동찜닭(5.8.13.) 야채/김말이튀김(1.2.5.6.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/26.1/164.4/7.9	녹차밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.) 연근우엉조림(5.6.13.) 편육(2.5.6.9.10.13.) 팽이버추초절이(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.1/31.3/195.2/6.4
9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
찰홍미밥 바지락미역국(9.13.18.) 까르보나라 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 파리고추멸치볶음(13.) 함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638/31.7/469.2/5.5	울무차조밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 임연수구이(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 초코퍼핀(1.2.5.6.13.) 양상추샐러드(1.5.12.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555/22.3/221.2/5.1	짜장밥(2.5.6.9.10.13.18.) 연두부계란국(1.5.9.) 유자단무지냉채(1.5.6.13.) 탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 577/28.5/145.3/3.5	흑미밥 찢고추어묵국(1.5.6.9.13.) 장조림(1.10.13.) 쫄면/군만두(1.5.6.10.13.16.18.) 참나물무침 배추김치(완)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/30.8/241.9/9	옥수수밥 쇠고기당면국(5.8.9.16.) 고등어김치조림(7.9.13.) 도토리묵무침(5.6.) 치즈계란말이(1.2.5.6.8.13.) 배추김치(완)(9.13.) 블루베리파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.6/27.7/236.5/4.3
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
차수수밥 잔치국수(1.5.6.13.15.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 돈육바베큐구이(2.5.6.9.10.12.13.) 상추부추들깨무침 배추김치(완)(9.13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 577.1/33.9/218.4/3.3	귀리밥 순대국(6.9.10.13.) 숙주검정깨무침 부추무침(13.) 새우칠리소스볶음(1.5.6.9.12.13.) 깍두기 흑임자죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/24.8/455.3/6.6	유부초밥&주먹밥(1.2.5.6.10.13.) 단호박스프(1.2.5.6.13.16.) 양배추샐러드(1.2.5.6.12.13.18.) 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) 잼모닝빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/32.6/275.2/3.7	찰홍미밥 사골떡만두국(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 메추리알조림(1.2.5.6.10.15.16.) 시금치나물(4.) 새우살김치전(1.5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/28.8/170.9/4.4	찰기장밥 우렁된장찌개(5.6.9.13.) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.) 감자채볶음(13.) 배추김치(완)(9.13.) 크로아상(1.2.5.6.) 오이상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.3/29.8/341.4/4.6

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.