



즐거운 배움으로 함께 성장하는 행복한 꿈 키움학교

2024학년도 9월 교육급식안내

군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3932 행정실 : 063-452-1999 FAX : 063-452-3116

◆ 추석(음력 8월 15일)

추석은 음력 8월 15일로 중추절, 한가위 등으로 부릅니다. 농사의 결실을 거두는 의미의 큰 명절로 햇곡식과 햇과일이 풍성한 때입니다. 햇곡식으로 떡을 빻고 햇과일을 따서 조상에게 차례를 지내며 성묘하는 날입니다. 또한 온 가족이 추석의 절기음식을 즐기면서 화목한 이야기꽃을 피우는 날입니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



기름, 찹쌀 제거!
육류는 **살코기 위주**로 굽거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만** 사용하여 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.

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

◆ 각 지방의 이색송편

서울 - 오색송편

쫄면으로 색을 내어 한 입에 먹을 수 있도록 작게 만듭니다. 주로 깨 소를 넣습니다.

강원도 - 감자송편

감자 녹말을 반죽하고 팔, 강낭콩 소를 넣습니다.

충청도 - 호박송편

호박과 멥쌀가루를 섞은 반죽에 대추, 깨 소를 넣습니다.

전라도 - 모시송편

모시잎을 삶아 반죽에 섞고 박공, 팔, 밤, 대추, 깨 소를 넣습니다.

경상도 - 찰송편

찰을 반죽에 섞고 붉은 팥을 소로 넣습니다.

제주도 - 완두송편

완두콩 소를 넣으며, 둥글고 납작한 비행접시 모양으로 빻습니다.

추석음식 건강하게 즐기기

송편6개 336칼로리 > 쌀밥 1공기 300칼로리

조금씩 먹기	조금씩 맛을 본다 생각하며 먹습니다.
접시에 덜어먹기	접시에 덜어 먹으면 과식을 줄일 수 있습니다.
싱겁게 먹기	국물보다는 건더기 위주로 먹고, 전은 되도록 간장을 찍지 않고 먹습니다.





9월 학교급식 식단 안내



9/2 Mon 친환경보리밥 현미잡곡밥 유부버섯된장찌개 (2.5.6.9.18) 실곤약야채초무침(5.6.13) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 청양풍담야채볶음 (5.6.12.13.15.18) 김부각(5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/28.3/145.7/2.3	9/3 Tue 친환경흑미밥 현미잡곡밥 돈육김치찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 열무된장무침(5.6) 깎소새우/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 데리아끼멘츠카츠(1.5.6) 깍두기(9) 남작복숭아그린티(2) 에너지/단백질/칼슘/철 644.4/22.2/166.6/2.6	9/4 Wed 수다날 자장밥(1.2.5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 채소달걀국 (1.2.5.6.9.13.18) 포들포들오이지 수제등심탕수육 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 미니딸기우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 588.6/27.7/175.1/2.0	9/5 Thu 친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 바나나 맑은아귀탕(2.5.6.9.18) 국산도토리묵채소무침 (5.6) 버섯잡채(5.6.12.13) 오리훈제/머스타드소스 (1.2.5.6) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 608.1/21.6/149.1/3.2	9/6 Fri 친환경차조밥 현미잡곡밥 감자수제비국 (2.5.6.9.13.18) 채소달걀찜(1.2.9) 돈육불고기(5.6.10.13) 오이깍둑무침(13) 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/29.9/112.7/2.8
9/9 Mon 친환경기장밥 현미잡곡밥 김치콩나물국 (2.5.6.9.13.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 참나물우렁초무침(5.6.13) 페스츨리돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 총각김치(9) 친환경멜론 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/25.8/195.4/3.6	9/10 Tue 친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.16) 어묵무국 (1.2.5.6.9.13.18) 청경채나물 주꾸미낙지볶음 (5.6.12.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 692.0/30.3/167.1/3.1	9/11 Wed 수다날 곤드레나물밥&양념장 (5.6.16) 현미잡곡밥 돈육순두부찌개 (2.5.6.9.10.18) 치커리유자청무침(13) 로제찜닭(분모자) (5.6.13.15.18) 깍두기(9) 얼라이브(자몽)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 554.5/26.4/175.8/3.4	9/12 Thu 친환경율무밥 현미잡곡밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18) 수육/쌈장(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 보쌈김치(9) 유산균요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 549.8/24.1/250.1/2.7	9/13 Fri 친환경차수수밥 현미잡곡밥 새알심만두국 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 고사리들깨볶음(5.6) 깍뎠육전(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우리쌀송편 *에너지/단백질/칼슘/철 674.0/28.7/110.8/2.7
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri 저탄소그린밥상
			친환경흑미밥 현미잡곡밥 홍합미역국(2.9.18) 건파래볶음(5.13) 궁중떡볶이(5.6.12.13.16) 하트연어치즈까스 (1.5.6.12.13) 배추김치(9) 파인망고스무디(13) 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/21.9/179.7/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 공치캔김치조림(5.6.9.13) 가치나물(5.6) 두부양념구이(5.6) 깍두기(9) 친환경도도 에너지/단백질/칼슘/철 572.0/20.2/267.8/5.0
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed 수다날	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경보리밥 현미잡곡밥 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 시금치나물(13) 블랙소이오리불고기 야채계란말이(1.5) 배추김치(9) 쁘띠첼(복숭아맛)(11) 에너지/단백질/칼슘/철 628.4/24.1/123.9/3.2	친환경흑미밥 현미잡곡밥 감자탕(2.5.6.9.10.13.18) 오이고추무침(5.6) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 순살가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 친환경멜론 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/29.8/156.3/3.0	나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18) 현미잡곡밥 미소된장국(2.5.6.9.18) 참쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) 깍두기(초)(1.2.5.6.13.15) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 600.2/27.5/170.8/2.7	친환경차조밥 현미잡곡밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.13.18) 콩나물무침(5) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 돈육간장불고기 (5.6.10.13) 총각김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 564.6/35.3/155.6/3.1	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국 (1.2.9.16.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 숯불돈육불고기 (5.6.10.12.13.18) 꼬시래기무초무침(5.6.13) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 713.8/30.5/177.5/3.3
9/30 Mon	◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(떼루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁쉥이, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치, 천일염 등은 국내산 사용			◇ 영양 및 원산지 정보 안내 학교홈페이지 -> 급식게시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 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