



2022년 9월

남원교통초 급식알림장
<https://school.jbedu.kr/kyoryong>

영양상담실 ☎ 626-2135

□추 석□

♥ **한가위(음력8월 15일)**은 추석(秋夕) 또는 가배일(嘉俳日)이라 하여 정월 명절과 더불어 제일 큰 명절이다. 이 달에는 추분이 들어 있고, 농사일도 거의 끝나고 햅쌀과 햇과일 이 나오기 시작한다. 하늘은 높고 날씨는 쾌청하여 예부터 "더도 덜도 말고 한가위만 하려라" 라는 말이 있다.

이 날엔 햅쌀로 밥도 짓고 송편도 하고, 술도 빚어 신도주라 하여 조상께 수확의 기쁨을 추석 차례로써 알린다. 새 옷 차림으로 차례를 지내고 음복하고, 음식을 이웃과 나누어 먹는다. 추석일에 남자들은 씨름판에서 힘을 겨루고, 여자들은 널뛰기를 한다. 저녁에는 식구가 평상에 앉아 둥근 달을 보며 담소를 한다.

♥ 추석에는 이런 음식을 먹어요.

📍 **송편** 가장 먼저 나오는 햅쌀로 빚은 송편은 **오려송편**이라하여 조상의 차례상과 묘소에 바쳤다. 색에 따라 흰 송편, 쑥송편, 송기송편으로 구분하고 소의종류도 팔고물, 밤, 팥콩, 대추, 깨 등 여러 가지가 있다.


📍 **토란탕** 토란이 가장 많이 나오는 계절이므로 토란탕을 끓이거나 쇠고기를 섞어 맑은 국을 끓여 먹기도 한다.

📍 **닭찜** 햇닭에 살이 올라 한참 맛있는 계절이므로 집에 서 키우던 닭을 다른 채소와 합하여 요리 한다.

📍 **화양적, 햇밤 등**

□음식을 쓰레기를 함께 줄여요.□




▶음식물쓰레기 연간 처리비용 (2021년기준)

61,302L 	7,722,000원 
연간 발생량 : 61,302L(322L/일)	연간 처리비용 : 7,722,000원(38,640원/일)

▶학교급식에서 음식을 쓰레기 줄이는 방법은?

		분리배출하기  음식물 쓰레기 
먹을 만큼 받기	남기지 않고 다 먹기	분리 배출하기

▶학교급식에서 발생하는 음식물 쓰레기를 5%만 줄이면 어떤효과가 나타날까요?

236만원 	81,962KgCO ₂ e  승용차 3,560대 25Km 주행  소나무 17천그루 1년 흡수량	
경제적 이익 : 처리비용 절감	환경적 이익 : 온실가스 감축	사회적 이익 : 지속가능사회

(출처: 학교보건진흥원)

올바른 손씻기

1  거품 내기	2  깍지 끼고 비비기	3  손바닥, 손등 문지르기	4  손가락 돌려 닦기
5  손톱으로 문지르기	6  흐르는 물로 헹구기	7  종이타월로 물기 닦기	8  종이타월로 수도꼭지 잠그기



9월 학교급식 식단 안내



◇ 교통초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀, 잡쌀:남원시 친환경쌀
(잡곡:국내산 유기농, 2021년산)
- * 콩:국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 순두부)
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산,
명태:수입산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산)
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.

9/1 **Thu**

차수수밥
쇠고기미역국(13.16.)
캔콩치김치조림(9.13.)
숙주미나리무침
치즈돈가스(1.2.5.6.10.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
640.2/30.5/296.2/3.4

9/2 **Fri**

귀리밥
부대찌개(5.6.9.10.13.15.)
도토리묵무침(5.6.13.)
순살간장찜닭(5.6.13.15.)
순살 가지미 카레구이
(1.2.5.6.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
624.6/42.2/174.6/4.8

9/5 **Mon**

찰보리밥
동태매운탕(13.17.)
진미채볶음(1.5.6.13.17.)
돼지간장불고기(5.6.10.13.)
미역줄기맛살볶음(1.5.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
590/46.7/116.6/6.6

9/6 **Tue**

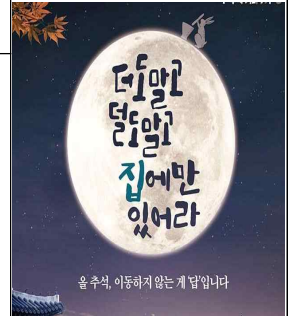
발아현미밥
사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.)
아몬드견과채볶음(5.)
애호박새송이버섯볶음(5.13.)
수제차킨가스/비스터드소스
(1.2.5.6.12.13.15.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
602.3/29.3/171/4

9/7 **Wed**

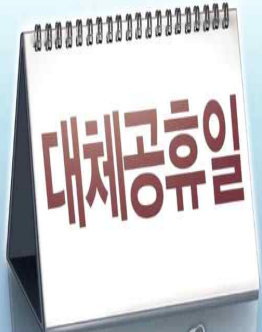
잡곡밥(5.)
순두부된장국(5.6.13.18.)
오징어불고기(5.6.10.13.)
시금치 프라타타(1.5.)
배추김치(9.13.)
로시송편(로컬푸드)(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
630.9/34.1/160.7/4.7

9/8 **Thu**

한우불고기달걀(5.6.8.9.10.13.)
맑은 콩나물국(5.13.)
골뱅이 사과무침(5.6.13.18.)
오색전완(1.5.13.)
배추김치(9.13.)
식혜자율배식
* 에너지/단백질/칼슘/철
722/33.3/169.3/7.3



9/13 **Tue**



가장밥
소고기 샤브샤브국(16.)
떡갈비 볶음(1.2.5.6.10.16.)
오이고추무침(5.6.)
삼차양념구이(오븐)
(5.6.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
545.5/32.2/103/3.8

9/14 **Wed**

차수수밥
마파두부(튀기지 않음)
(5.6.10.12.13.)
잔치국수(1.5.6.13.)
숯불 오리불고기(5.6.13.)
배추김치(9.13.)
저당요구르트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
613.1/33.9/164.2/4.1

9/15 **Thu**

찰보리밥
추어탕(5.6.)
콩나물무침(하양계)(5.13.)
감자채볶음(5.6.)
탕수육(매실소스)
(1.2.5.6.10.12.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
598.4/29.4/253.1/5.8

9/16 **Fri**

울무밥
참치김치찌개(5.9.13.)
무생채(배)(5.6.)
순살치킨카레볶음
(2.5.6.13.15.)
비엔나어묵볶음
(1.2.5.6.10.13.15.)
김부각(5.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
626.8/41.5/92.3/4.1

9/19 **Mon**

흑미밥
아욱된장국(5.6.13.)
오향장육(10.)
상추 겨자 절절이
(1.2.5.6.13.)
깻잎순볶음
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
599.9/31.1/249.6/5

9/20 **Tue**

잡곡밥(5.)
순두부찌개(5.9.10.13.)
돼지갈비찜(10.13.)
잔멸치전과볶음(5.13.14.19.)
고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
609.8/41.5/163.8/3.9

9/21 **Wed**

차조밥
쇠고기미역국(13.16.)
유채된장무침(5.6.)
순살달걀비(5.6.13.15.)
새우완자전(1.6.9.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
616.6/37.7/120.5/4.2

9/22 **Thu**

귀리밥
오징어무국(13.17.)
실곤약 국수무침(5.6.13.)
돼지간장불고기(5.6.10.13.)
두부양념구이(5.6.13.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
611.1/42.3/175.3/5.1

9/23 **Fri**

김밥볶음밥(5.6.10.13.15.)
니로 어묵국(1.5.6.13.)
과일샐러드(1.5.6.13.)
도라지 오이무침(5.6.13.)
김치군만두(1.5.6.10.13.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
568.8/20.1/99.6/6.2

9/26 **Mon**

가장밥
낙지버섯국(13.16.)
닭봉구이(5.6.12.13.15.)
시금치 들깨무침(5.6.)
치즈떡볶이
(1.2.5.6.10.13.16.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
608.1/43.5/294.9/5.3

9/27 **Tue**

발아현미밥
김치콩나물국(5.9.13.)
돈육매추라알장조림
(1.5.6.10.13.)
새우튀김(1.5.6.9.13.)
각두가(9.13.)
꼬마꽃도그/케첩
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
651/29.6/193.7/4.2

9/28 **Wed**

차수수밥
바지락수제미국(5.6.13.18.)
우영어묵조림(1.5.6.13.16.)
도라지 배무침(5.6.)
목살참스테이크(5.6.10.12.13.16.18.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
553.6/27/126.7/4.8

9/29 **Thu**

잡곡밥(5.)
나가지잡탕(5.6.9.10.17.18.)
수제소사지 볶음
(1.2.5.6.10.12.13.15.)
쫄갓나물(5.13.)
양념채(5.6.12.15.)
배추김치(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
590.8/35.1/80.4/3.7

9/30 **Fri**

돈가스하이라이스
(5.6.8.9.10.13.)
유부된장국(5.6.13.18.)
오이소박이(5.6.)
배추김치(9.13.)
하우스감귤
* 에너지/단백질/칼슘/철
563.1/30.9/260.8/5.7

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.
문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다
(근무시간 오전 8시~오후 4시)
☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.