



10월 영양소식

발행처 군산미장초등학교

담당자 영양교사 김미림



· 추석 (10.1)

햇곡식을 추수하여 떡을 빻고, 밤*대추*감 등
햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날

· 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로
빻는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의
차례 상 등에 올리던 명절 떡이었다.

· 송편을 만들어 보아요!

재료 : 햅쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

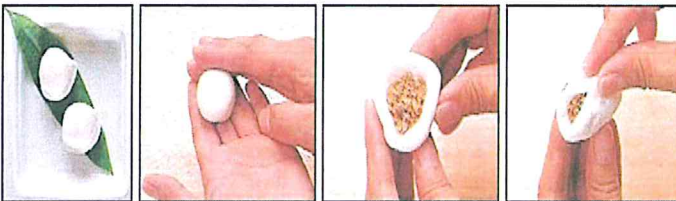
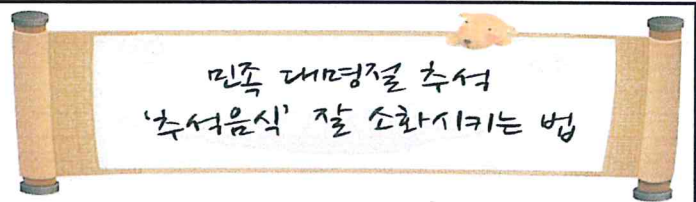
① 햅쌀가루에 소금, 끓인물
을 넣고, 고루 섞어 치대
매끈하게 반죽한다.

② 반죽이 완성되면,
조금 떼어내 지름 3cm로
둥그랗게 만든다.

③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을
넣은 후, 반죽을 아물려 빻는다.

④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 송편 빻은 것을 놓고
술약을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜는다.

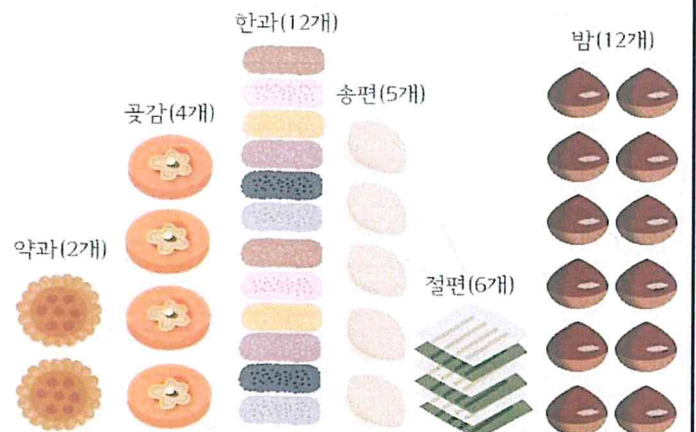
⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.

추석 전통음식
건강하게 즐기세요~조율이시
(調栗梨柿)

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 한공기(300Kcal)와 비슷한 열량



쌀밥 (250g)

299Kcal

토란국 (250g)

483Kcal

깨송편 (100g / 4개)

224Kcal

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



동태전 (150g)

268Kcal

도미찜 (100g)

126Kcal

소고기산적 (200g)

227Kcal

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

10월 학교급식 식단 안내

10/5 	10/6 	10/7 	10/8 	10/9 
뽕팍퐁커리(1.2.5.6.8.12.13.16.18.) 맑은미역국(5.6.) 모닝글로리볶음(5.6.13.18.) 닭다리살바베큐구이(5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) BLT샌드위치(통밀)(1.2.5.6.10.12.13.)	동부콩밥(5.) 모듬행부대찌개(1.5.6.9.10.13.15.18.) 자반고등어찜(7.13.) 얼갈이나물된장무침(5.6.) 오징어애호박부추전(5.6.13.) 깍두기(9.13.)	친환경검정쌀밥 수제추어탕(5.6.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 호두버섯양념탕수(1.2.5.6.12.13.14.) 훈제오리구이&무쌈,머스터드(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.)	썩갠어묵우동(1.5.6.9.13.) 작은밥(친환경찰현미)&파래김볶음(13.) 수제피자돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.) 웃담요거트과일샐러드(2.) 깍두기(9.13.)	 <div style="text-align: center;"> 10월 9일  </div>
10/12 	10/13 	10/14 	10/15 	10/16 
친환경잡곡밥(5.) 사골순대국(5.6.9.10.13.) 양파부추무침(5.6.13.) 수제생선까스&타르타르소스(1.2.5.6.13.) 꼬치어묵양념구이(1.2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.)	반야영양밥&양념장(1.5.6.10.13.) 아욱국(5.6.) 조기양념찜(5.6.) 비름나물고추장무침(5.6.) 하와이안미트볼(1.2.5.6.10.15.) 깍두기(9.13.)	친환경찰보리밥 들깨미역국(5.6.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 양배추쌈&우렁된장(5.6.13.)	친환경초록통곡물잡곡밥(6.) 근대된장국(5.6.13.) 캔콩치김치조림(5.6.9.13.) 무생채(9.13.) 순살깨통닭(1.2.5.6.12.13.16.18.) 친환경멜론	친환경찰현미밥 북어콩나물국(1.5.9.13.) 돈육매장강조림(1.5.6.10.13.) 핫도그떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.18.) 깍두기(9.13.) Dole피치파라다이스주스(11.13.)
10/19 	10/20 	10/21 	10/22 	10/23 
친환경찰현미밥 매생이떡국(13.) 두부양념조림(1.5.6.13.) 새우튀김&케첩(1.5.6.9.12.) 구이한판햄쌈(6.10.) 깍두기(9.13.) 오이고추쌈장무침(5.6)	친환경차수수밥 훽합국(18.) 치즈달걀찜(1.2.) 닭고기마늘소스볶음(5.6.13.15.18.) &양상추쌈, 유자S(13.) 애호박버섯볶음(5.) 깍두기(9.13.)	친환경검정쌀밥 돼지국밥&소면(5.6.9.10.13.) 미나리초무침(5.6.13.) 단호박샐러드(1.5.6.13) 박대구이(5.) 깍두기(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 따듯한도토리묵국(1.2.5.6.9.13.) 명엽채조림(13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 고사리나물(5.6) 깍두기(9.13.)	낙지덮밥(5.6.13.) 유부된장국(5.6.13.) 단무지부추무침 튀김만두(1.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 콘치즈아메리칸핫도그(1.2.5.6.10.13.)
10/26 	10/27 	10/28 	10/29 	10/30 
밥밥 니모어묵국(1.5.6.7.13.18.) 시래기코다리조림(5.6.13.) 오꼬노미야끼달걀말이(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 하우스감귤	친환경찰현미밥 순두부찌개(1.9.10.13.18.) 상추들깨무침(5.6.13.) 감자채볶음(5.) 수제후르츠탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13) 깍두기(9.13.)	새우볶음밥(1.5.6.9.13.) 맑은미역국(5.6.) 파스타샐러드(1.5.6.12.13.) 행에그까스&브라운S(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 페스츄리캠포테이토크림스프(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥 동태찌개(5.6.13.) 바싹떡갈비(1.2.5.6.10.13.) &숙주철판볶음(5.6.13.18.) 한식잡채(5.6.13.) 배추김치(9.13.)	친환경찰밥(현미) 팔칼국수(5.6.13.) 파채대패불고기(5.6.10.13.) 건취나물볶음(5.6.) 모듬맛걸절이(9.13.) 우리지역구운김

◇ 코로나19로 안전한 급식제공을 위하여 자율배식대를 사용하지 않으며 본 배식대에서 더 먹기 원하는 학생들에게 음식을 추가로 배식하고 있습니다.

◇ 장마피해로 인해 배추의 수급이 어려워 10월 동안 제공하는 김치가 깍두기로 변경되었음을 안내드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://school.jbedu.kr/mijang> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 알레르기표시 안내: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 안내

- ▶ 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함) ▶ 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산 ▶ 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산
- ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우) ▶ 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산
- ▶ 수산물 -고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 갈치, 미꾸라지, 패류(바지락살,홍합살,우렁이 등) : 국내산 사용
- 새우, 동태(코다리포함), 낙지, 콩치 : 수입산(원양선포함) 사용

◇ 위 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 식생활관 게시판과 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.