



◆ 추석 (9.24 / 음력8월15일)

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

◆ 송편의 의미

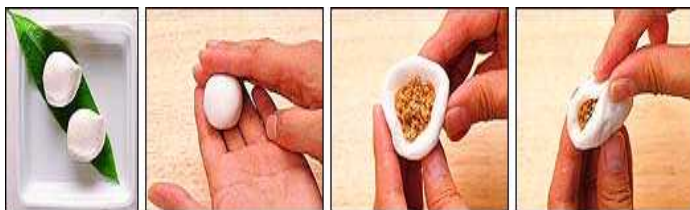
추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는
송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등
에 올리던 명절 떡이었다.

◆ 송편을 만들어 보아요



재료 : 햅쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

- ① 햅쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어
치대 매끈하게 반죽한다.
- ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로
동그랗게 만든다.
- ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을
넣은 후, 반죽을 아물려 빚는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 빚은 송편을 놓고
술임을 덮어 김 오른 찜통에서 25~30분 찜다.
- ⑤ 찜낸 송편에 참기름을 묻혀 식힌다.



절기 이야기 (9월)



백로 (白露)

시기 양력 9월 7일

소개 미슬이 내리기 시작



추분 (秋分)

시기 양력 9월 23일

소개 밤이 길어지는 시기



(절기음식 : 버섯요리)



(절기음식 : 토란탕)

☞ 추석-이것만은 지켜주세요!!

마나 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다



☞ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밥 11~12개



약과 2개

두울 기름기가 많은 고지방 음식은
적당히 먹습니다



☞ 기름기가 많은 부위보다는
살코기 위주로 먹습니다.



갈비찜(1회 분량)
약 300kcal

세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한
채소와 과일을 골고루 먹습니다



단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

8월 학교급식 식단 안내

8/20 	8/21 	8/22 	8/23 	8/24 
	<p style="text-align: center;">“생 일 잔 치”</p> <p>영양잡곡밥 5. 북어미역국 5.6.13.18. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13. 콩나물무침 5.6. 과일샐러드 1.2.4.5.12.13.</p> 	<p>요상한비빔밥 1.5.6.13. 미역오이냉국 5.6.9.13. 제육볶음 5.6.8.10.13. 건파래자반 5.13. 총각김치 9.13.</p>	<p>수수밥 시래기된장국 5.6.9.13. 숙주미나리무침 궁중떡볶이 5.6.13.16. 고구마맛탕 5.13. 배추김치 9.13.</p>	<p>차조밥 떡만두국 1.5.6.10.13. 근대된장무침 5.6. 오리김치주물럭 5.6.9.13. 무쌈 13. 야채스틱 5.6.13.</p>
8/27 	8/28 	8/29 	8/30 	8/31 
<p>검정쌀밥 청국장찌개 5.6.9.10.13. 수육&쌈장 1.5.6.9.10.13. 콩나물부추들깨무침 5. 배추김치 9.13. 포도</p>	<p style="text-align: center;">“채식의 날”</p> <p>콩 나 물 밥 (소 고 기 제 외) 5.6.13. 김치수제비국 1.5.6.9.13. 어묵마늘쫄조림 1.5.6.13. 브로콜리&다시마초회 5.6.13. 해물파전 1.5.6.9.13.17. 부추양념간장 5.6.</p>	<p>김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.16. 돈까스 1.2.5.6.10.12.13. 깍두기 9.13. 양송이스프 2.5.6.13.18. 사과(부사) 13.</p>	<p>기장밥 오리탕 5.6.13. 건과류멸치볶음 13.14. 탕수만두 1.2.5.6.10.11.12.13.14.16.18. 열무김치 9.13.</p>	<p>현미밥 건새우아욱국 5.6.9.13. 쫄면야채무침 5.6.13. 갈치구이 5.6.13. 배추김치 9.13.</p>

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 우리학교는 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

쌀-국내산친환경쌀/김치-국내산/쇠고기-국내산한우/돼지고기-국내산/닭고기-국내산/오리고기-국내산/갈치-세네갈/달걀-국내산/고등어,삼치-국내산/오징어-국내산/명태-러시아산/낙지-베트남산/콩,두부-국내산

18가지 알레르기 유발식품 표시 -‘식품 등의 표시기준’ 개정(‘15.4월)

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

9월 학교급식 식단 안내

9/3  Mon	9/4  Tue	9/5  Wed	9/6  Thu	9/7  Fri
“생 일 잔 치” 옥수수밥 표고미역국 5.6.13.18. 청포묵무침 5.6.13. 불고기낙지떡볶음 5.6.10.13. 총각김치 9.13. 초코생크림오믈렛 1.2.5.6.13. 	“채식의 날” 보리밥 열무김치말이국수 5.6.9.13. 애호박버섯볶음 5.9.13. 떡꼬치 5.6.12.13. 배추김치 9.13.	고구마밥 크림짬뽕 1.2.5.6.10.12.13.16.17.18. 참나물무침 깐풍새우 1.5.6.9.12.13.16.18. 배추김치 9.13. 과일푸딩 1.5.13.	차조밥 목은지감자탕 5.6.9.10.13.18. 고구마줄기무침 5.6. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 총각김치 9.13.	영양잡곡밥 5. 순대국 5.6.9.10.13. 가지어묵볶음 1.5.6.13. 고등어구이 5.7.13. 석박지 9.13.
9/10  Mon	9/11  Tue	9/12  Wed	9/13  Thu	9/14  Fri
검정쌀밥 애호박감자고추장찌개 5.6.10.13. 새우살호박볶음 9.13. 닭봉구이&머스터드소스 1.2.5.6.12.13.15.16. 열무김치 9.13.	귀리밥 팽이미소국 5.6.13.18. 알리오올리오김치파스타 1.2.5.6.9.10.12.13.16.18 감자베이컨볶음 5.10.13. 열무김치 9.13.	자장밥 1.2.5.6.9.10.12.13.17. 계란국 1. 단무지무침 13. 과일샐러드 1.2.4.5.12.13. 탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 배추김치 9.13.	차조밥 콩나물국 1.5.6.13. 생땅콩조림 4.5.6.13. 오리불고기 5.6.13. 배추김치 9.13. 상추쌈&쌈장 5.6.13.	수수밥 참치김치찌개 5.9.13. 양배추쌈&양념장 5.6.13. 생선까스 1.2.5.6.13. 총각김치 9.13. 타르타르소스 1.5.13.
9/17  Mon	9/18  Tue	9/19  Wed	9/20  Thu	9/21  Fri
팔밥 오징어무국 5.6.9.13.17. 오이지무침(고추가루) 13. 떡볶이&순대튀김 1.2.5.6.10.12.13. 프렌치토스트 1.2.5.6.13. 백김치 9.13.	“채식의 날” 김주먹밥 5.6.13. 호박익힌장국 5.6.13. 해물볶음우동 5.6.9.13.14.16.17.18. 채소계란말이 1.5. 배추김치 9.13.	현미밥 곤약어묵국 1.5.6.13. 쫄면야채무침 5.6.13. 김부각 5. 군만두 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13.	수수밥 북어국 1.5.6.13. 비름나물된장무침 5.6.18. 치즈닭갈비볶음 2.5.6.13.15. 총각김치 9.13. 매실냉차 13.	영양잡곡밥 5. 닭개장 5.6.13.15. 견과류멸치볶음 13.14. 매실소스삼치구이 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 송편 5.13.
9/24  Mon	9/25  Tue	9/26  Wed	9/27  Thu	9/28  Fri
추석연휴	추석연휴	대체공휴일	검정쌀밥 청국장찌개 5.6.9.10.13. 치킨샐러드 1.5.6.12.13.15. 토달볶(토마토달걀볶음) 1.2.5.10.12.13. 진미채볶음 5.6.13.17.	무지개채소비빔밥 1.5.6.13. 감자옹심이국 5.6.13.14.16.18. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. 열무김치 9.13.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 우리학교는 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

쌀-국내산친환경쌀/김치-국내산/쇠고기-국내산한우/돼지고기-국내산/닭고기-국내산/오리고기-국내산/갈치-세네갈/달걀-국내산/고등어,삼치-국내산/오징어-국내산/명태-러시아산/낙지-베트남산/콩,두부-국내산

■ 18가지 알레르기 유발식품 표시 -‘식품 등의 표시기준’ 개정(‘15.4월)

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.