



# 더불어 배우고 함께 성장하는 행복한 남원용성중학교 가 정 통 신 문

우)55737

남원시 춘향로 73번지  
(<http://www.nwys.ms.kr>)  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

## 9 월 영 양 소 식

### ◆ 추석(9.21)

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 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

### ◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기

의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기

채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기

익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

### 9월의 절기(추분)-9.23

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 버섯\*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



### 추석 음식 건강하게 즐기기

#### 1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



#### 2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해요 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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



※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]



## 9월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②유류, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

9월 학교급식 식단 안내		9/1 <b>Wed</b> 생일밥상	9/2 <b>Thu</b>	9/3 <b>Fri</b>
		보리밥 소고기미역국(13.16.) 가래떡매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 숙주나물 떡새우 완자(1.2.5.6.9.18.) 김치(9.13.) 초코롤케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.9/40.3/206/4.2	현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 애호박무침(13.) 간콩부대향볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 닭튀김(5.6.15.) 깍두기(9.) 망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 828.6/53.7/212.5/6.5	증숙짜장면(2.5.6.10.13.16.) 계란살파국(1.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 새우홍게만두튀김(1.2.5.6.8.9.10.13.16.17.18.) 김치(9.13.) 단무지 요거타임-사과(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.1/26.8/330.3/16.8
9/6 <b>Mon</b>	9/7 <b>Tue</b>	9/8 <b>Wed</b> 수다날	9/10 <b>Thu</b>	9/11 <b>Fri</b>
수수밥 매콤소고기무국(5.13.16.) 도토리묵무침(5.) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.) 삼치엿장조림(1.5.6.13.) 깍두기(9.) 참보리병(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.6/42.4/170.8/3.8	흑미밥 닭수제비국(5.6.13.15.) 무생채 파래볶음(5.13.) 찹쌀당수육(2.5.6.10.11.12.13.) 김치(9.13.) 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.)) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.1/36/348.4/4	후리카케김주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 어묵우동(한그릇)(1.5.6.13.) 삶은달걀(1.) 두꺼떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 825.8/34.6/169.3/3.5	통일밥(6.) 얼큰감자탕(5.6.10.13.) 닭고기대리소스(2.5.6.7.13.15.) 참나물무침(5.6.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.18.) 깍두기(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.4/49.7/222.6/5	귀리밥 김치만두국(1.5.6.9.10.13.) 돼지고기수육(9.10.13.) 상추쌈(5.6.13.) 보쌈김치(당금)(9.13.) 요요곶호떡(1.2.5.6.) 고마워 감글씨(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.5/48.3/212.9/8.8
9/13 <b>Mon</b>	9/14 <b>Tue</b>	9/15 <b>Wed</b> 수다날	9/16 <b>Thu</b>	9/17 <b>Fri</b>
기장밥 우렁된장국(5.6.13.) 오이고추된장무침(5.6.13.) 오리주물럭(5.6.13.) 행전(1.2.5.6.10.15.16.) 김치(9.13.) 슈퍼롤(쿠기앤초코)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.5/36.2/249.9/6.4	수수밥 어묵국(1.5.6.13.) 가지나물 김치닭볶음(5.6.9.13.15.) 통살오징어바(1.5.6.17.) 열무겉절이(9.13.) 호밀우리사과파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.1/38.2/201.3/3.9	모듬소시지볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.) 찹쌀칼슘파래기(1.2.5.6.) 근대된장국(5.6.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 케이준샐러드(1.5.12.13.15.) 김치(9.13.) 사과씨(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.9/32.3/197.1/7	보리밥 육개장(1.13.16.) 시금치무침(5.6.) 파래오징어가스(타르타르소스)(1.5.6.13.17.) 김치(9.13.) 풀면(5.6.13.) 아이스 홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.5/27.6/170.5/4.3	현미밥 복어국(1.13.) 근대무침 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 부추해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 김치(9.13.) 우리밀 우리곶악과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820/44.1/362.7/5.9
9/20 <b>Mon</b> 추석연휴	9/21 <b>Tue</b> 추석	9/22 <b>Wed</b> 추석연휴	9/23 <b>Thu</b>	9/24 <b>Fri</b>
			흑미밥 오징어무국(13.17.) 연근조림(5.6.13.) 계란찜(1.) 김치(9.13.) 치즈벤나소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.2/40.5/213.3/4.3	아라비따스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 오이피클(13.) 치킨텐더(1.2.5.6.15.18.) 김치(9.13.) 모닝빵(1.2.5.6.13.) 소고기스프(2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.5/29.4/114.6/3.1
9/27 <b>Mon</b>	9/28 <b>Tue</b>	9/29 <b>Wed</b>	9/30 <b>Thu</b>	◇ 영양 및 원산지 정보
통일밥(6.) 순두부장조림(1.5.6.9.13.17.18.) 열갈이배추무침 파리고추어묵조림(1.5.6.13.) 돼지단호박불고기(5.6.10.13.) 고르곤졸라피자(2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.1/54.2/438.3/5.4	귀리밥 닭개장(13.15.) 상추겉절이(5.6.) 낙지볶음과 소면(5.6.13.) 싸먹는행(1.2.5.6.10.15.16.) 매직핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) 김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832.9/47.2/218.3/5	닭고기마파두부덮밥(5.6.12.13.15.) 계란살파국(1.13.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 단무지무침 김치(9.13.) 바나나 친환경요구르트/블루베리(외국산(2.)) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.8/37.6/354.5/8.	기장밥 모듬부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 썩갠나물 포도 열갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 감자행볶음(2.5.6.10.) 간풍기(1.5.6.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.6/38.8/209.1/3.9	◇ 영양 및 원산지 정보 남원용성중학교 홈페이지 <a href="http://www.nwys.ms.kr">http://www.nwys.ms.kr</a> / → 학교소식 → 식생활 관 → 이 달의 식단 * 급 식 게시판

2021. 8. 30.

남원용성중학교장

