



# ‘신나는 교실·행복한 학교’ 전주삼천남교육통신

2021  
-93호

2021년 학교급식운영 안내 / 학교급식 이야기

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr> 교무실 : (063) 223-2911 행정실 : 223-2913



## ◆ 추석(양9.21. , 음8.15.)

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 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 비축  
해 두는 것이 중요했습니다.



## 추석 음식 건강하게 즐기기

### 즐거운 명절, 현명하게 식사하는 요령!

1. 과식하지 않도록 **식사량을 조절**해주세요.



2. 열량이 낮은 나물이나 **채소 위주**로 식사하세요.



3. 가족의 화목과 건강을 위해 **적절한 운동**을 권장합니다.



### 건강한 명절, 열량을 낮추는 조리 요령!



음식은 **두부나 버섯, 채소**를  
**많이** 넣어서 조리하세요.



부침반죽이나 튀김옷은  
되도록 **얇게** 조리하세요.



전을 데울 때는 프라이팬보다는  
오븐이나 전자레인지로  
**기름 없이** 데우는 것이 좋아요



육류는 **살코기 위주**로  
굽거나 삶아서 조리하세요



# 9월 학교급식 식단 안내



| ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내◇   |  | 9/1 <b>Wed</b>  | 9/2 <b>Thu</b>   | 9/3 <b>Fri</b>   |
|---|--|---|--|--|
| * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산<br>* 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산)<br>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산<br>* 쇠고기:국내산 한우(암소)<br>* 고등어, 오징어, 갈치, 꽃게/가공품:국내산<br>* 아귀/가공품:국내산, 주꾸미, 낙지/가공품:베트남산<br>* 명태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산<br>* 참조기, 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함! |  | 개교기념일   |  | 친환경토마코펜밥(12.)<br>바지락수제비국(5.6.18.)<br>고구마줄기들깨나물(5.6.)<br>제육볶음(5.6.10.13.)<br>깍두기(9.13.)<br>과일요거트샐러드(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>539.9/26.4/210.4/2.4         |
| 9/6 <b>Mon</b>  | 9/7 <b>Tue</b>   | 9/8 <b>Wed</b> 수다날  | 9/9 <b>Thu</b>   | 9/10 <b>Fri</b>  |
| 친환경귀리밥<br>북어채우국(5.6.)<br>돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.)<br>골뱅이사과무침(5.6.13.)<br>시금치배이컨볶음(1.2.5.6.10.)<br>깍두기(9.13.)<br>멜론<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>566.7/29.1/141.6/3.5   | 친환경칼슘참쌀밥<br>바지락미역국(18.)<br>안동찜닭(5.6.13.15.)<br>오이부추무침(5.6.13.)<br>한식잡채(5.6.10.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>단호박초콜렛기<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>589.2/28.7/147.7/3.6 | 친환경잡곡밥(5.)<br>아욱된장국(5.6.)<br>소고기가지볶음(5.6.13.16.18.)<br>칠리새우(5.6.9.12.13.18.)<br>깍두기(9.13.)<br>영양미숫가루(2.5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>576.2/23.9/285.7/4.2 | 친환경글로렐라밥<br>돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.)<br>)<br>썩갠나물<br>호로록떡볶이(5.6.12.13.)<br>임연수국이(5.6.13.)<br>총각김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>539.6/26.7/158.2/4.9  | 친환경버섯카로틴밥<br>연두부계란국(1.5.6.)<br>돈육콩나물불고기(5.6.10.13.)<br>)<br>미역줄기맛살볶음(5.6.8.)<br>애호박부추전(1.5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>535/25.7/138.5/3.8 |
| 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> 추석밥상   |
| 친환경율무밥<br>부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.)<br>고등어무조림(5.6.7.)<br>건파래볶음(5.13.)<br>열무김치(9.13.)<br>회오리감자(1.2.4.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>530.4/23.5/181.5/4.1   | 친환경차조밥<br>떡국(1.5.6.)<br>근대된장나물(5.6.)<br>여육버섯볶음(5.6.13.)<br>오리주물럭(5.6.13.)<br>깍두기(9.13.)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>610.8/26.9/145.7/3.7               | 콩나물비빔밥(5.6.10.13.)<br>무채들깨국(5.6.)<br>닭봉오른구이(장)(5.6.12.13.15.)<br>배추김치(숙성)(9.)<br>웃담말기요구르트(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>564.9/33.3/243.5/2.7                 | 친환경칼슘참쌀밥<br>유부된장국(5.6.13.)<br>해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.12.13.16.17.18.)<br>수제돈까스(1.5.6.10.12.13.)<br>깍두기(9.13.)<br>그린샐러드(1.2.5.16.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>634.4/32.5/166.5/3.1             | 친환경찰기장밥<br>소고기우국(5.6.16.)<br>한방돼지갈비찜(5.6.10.13.)<br>)<br>삼색나물(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>송편(13.)<br>김구이<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>561.2/31.1/129.8/3.6        |
| 9/20 <b>Mon</b>   | 9/21 <b>Tue</b> 추석   | 9/22 <b>Wed</b>   | 9/23 <b>Thu</b> 추분   | 9/24 <b>Thu</b>  |
|  <div>풍성한<br/>한가위<br/>보내세요</div>   |  |   | 친환경강황밥<br>동태찌개(5.6.13.)<br>아삭이고추된장무침(5.6.13.)<br>돈육간장불고기(5.6.10.13.)<br>느타리버섯들깨나물(5.6.)<br>깍두기(9.13.)<br>메이플파칸파이(1.2.6.13.14.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>624.7/32.5/128.1/2.9             | 친환경발아현미밥<br>두부김치찌개(5.6.9.)<br>건과일치조림(5.6.13.)<br>훈제오리숙주볶음<br>토마아쌈(2.5.6.12.13.16.18.)<br>열무김치(9.13.)<br>파인애플바<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>628.1/28.2/231.3/2.9  |
| 9/27 <b>Mon</b>   | 9/28 <b>Tue</b>  | 9/29 <b>Wed</b> 수다날   | 9/30 <b>Thu</b>  | ◇ 알레르기 정보  |
| 친환경흑미밥<br>낙지탕(5.6.)<br>찰보리감자만두(5.6.10.15.16.18.)<br>애호박버섯볶음(5.9.13.)<br>순살달걀비(5.6.13.15.)<br>깍두기(9.13.)<br>사과<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>616.7/32.2/105.9/2   | 친환경아미노강화밥<br>열갈이들깨된장국(5.6.)<br>돼지고기수육(5.6.10.13.)<br>)<br>양배추찜/우렁쌈장(5.6.13.)<br>쫄면야채무침(5.6.13.)<br>보쌈김치(9.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>546.9/28.9/215.5/2.8  | 새우볶음밥(5.6.9.13.)<br>짜장소스(2.5.6.10.15.16.)<br>달걀살파국(1.)<br>사천식당수육(1.5.6.10.12.13.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>스틱단무지<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>619.8/29.3/154.2/3.6  | 친환경발아현미밥<br>한우사골만두국(1.5.6.10.13.16.)<br>)<br>새송이메추리알장조림(1.5.6.13.)<br>열무된장무침(5.6.13.)<br>오징어야채볶음(5.6.13.17.)<br>깍두기(9.13.)<br>대추방울토마토(12.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>580.2/28.8/103.8/3.2 | ◇ 알레르기 정보<br>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣                         |
| ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!<br>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.<br>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.   |  |   |  |  |
| ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="https://school.jbedu.kr/samnam">https://school.jbedu.kr/samnam</a> -> 알림마당 -> 식생활관 소식   |  |   |  |  |