



◆ 추석 (9.13 / 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 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕)

- ① 멥쌀가루에 소금, 끓인물을 넣고, 고루 섞어
치대 매끈하게 반죽한다.
- ② 반죽이 완성되면, 조금 떼어내 지름 3cm 정도로
둥그랗게 만든다.
- ③ 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비된 속을
넣은 후, 반죽을 아물려 빚는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 빚은 송편을 놓고
솔잎을 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!!

아나 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다



☞ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



곶감 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

🌱 9월 학교급식 식단 안내 🌱

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
<p>“생 일 잔 치”</p> <p>영양잡곡밥 5. 소고기미역국 5.6.16. 청포묵무침 5.6.13.18. 불고기낙지떡볶음 5.6.10.13. 프렌치토스트 1.2.5.6.13. 열무김치 9.13.</p>	<p>검정쌀밥 묵은지감자탕 5.6.9.10.13.18. 돈육고구마줄기지짐 5.6.10.18. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13.15. 배추김치 9.13. 사과요구르트 2.</p>	<p>기장밥 열무김치말이국수 5.6.9.13. 애호박버섯볶음 5. 군만두 1.2.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9.13. 짜요짜요 2.</p>	<p>수수밥 콩나물국 5.6.13.18. 생명콩조림 4.5.6.13.18. 오리불고기 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 상추쌈&쌈장 5.6.13.18.</p>	<p>보리밥 순대국 5.6.9.10.13. 순두부달걀찜 1.2.5.6.10. 가지어묵볶음 1.5.6.13.16.18. 고등어구이 7.13. 깍두기 9.13.</p>
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
<p>차조밥 애호박감자고추장찌개 5.6.10.13.18. 과일샐러드 1.2.4.5.12.13. 숙주나물무침 진미채볶음 5.6.13.17. 닭봉구이&머스터드소스 1.2.5.6.12.13.15.18. 배추김치 9.13.</p>	<p>현미밥 팽이미소국 5.6.18. 제육볶음 5.6.8.10.13.18. 감자팬볶음 2.5.6.10.13.18. 열무김치 9.13. 상추쌈&쌈장 5.6.13.18.</p>	<p>고구마밥 크림짬뽕 1.2.5.6.10.12.13.16.17.18. 참나물무침 간풍새우 1.5.6.9.12.13.16.18. 배추김치 9.13. 송편 5.13.</p>	추석연휴	추석
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
<p>검정쌀밥 북어국 1.5.6.13.18. 비름나물된장무침 5.6.18. 견과류멸치볶음 13.14. 치즈달걀비볶음 2.5.6.13.15.18. 배추김치 9.13. 유기농사과워터젤리 2.5.13.</p>	<p>영양잡곡밥 5. 호박잎된장국 5.6.13.18. 순두부달걀찜 1.2.5.6.10. 콩나물무침 5.6.18. 돈육김치볶음 5.9.10.13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12.</p>	<p>수수밥 계란국 1. 오이부추무침 5.6.13.18. 탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 배추김치 9.13. 고기야채짜장 2.5.6.9.10.13.16.17.18.</p>	<p>기장밥 순두부찌개(돼지고기) 1.5.6.9.10.13. 연근조림 5.6.13.18. 안동찜닭 5.6.8.13.15.18. 상추겉절이 5.6.13.18. 열무김치 9.13. 이오요구르트 2.</p>	<p>차조밥 참치김치찌개 5.9.13. 양배추쌈&양념장 5.6.13.18. 생선가스 1.2.5.6.13.18. 깍두기 9.13. 타르타르소스 1.5.13. 짜요짜요 2.</p>
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
<p>보리밥 오징어무국 5.6.9.13.17.18. 오이지무침(고추가루) 13. 떡볶이 1.5.6.12.13.16.18. 김말이튀김 1.5.6.16.18. 배추김치 9.13. 파인애플</p>	<p>현미밥 버섯된장국 5.6.13.18. 돼지갈비찜(영양) 5.6.10.13.18. 상추무침 5.6.13.18. 견과류멸치볶음 13.14. 배추김치 9.13.</p>	<p>참치채소비빔밥 5.13. 콩나물국 5.6.13.18. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 단무지무침 13. 열무김치 9.13. 매실냉차 13.</p>	<p>수수밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 얼갈이된장무침 5.6.13.18. 채소계란말이 1.5. 깍두기 9.13. 우리쌀유과 5.13. 우리쌀냉식혜</p>	<p>검정쌀밥 닭개장 5.6.13.15.18. 도토리묵야채무침 5.6.13.18. 가자미구이 7.13. 배추김치 9.13. 소떡롤</p>
9/30 Mon				
<p>김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.16. 곤약어묵국 1.5.6.13.16.18. 과일샐러드 1.2.4.5.12.13. 토달볶(토마토달걀볶음) 1.2.5.10.12.13. 김부각 5. 깍두기 9.13.</p>				

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

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

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

: 쌀-국내산친환경쌀 / 김치-국내산 / 쇠고기-국내산한우 / 돼지고기-국내산 / 닭고기-국내산 / 오리고기-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)등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

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