



◆ 추석 (9.13 / 음력8월15일)

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 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 빻는다.
- ④ 찜통에 낮은 면보를 깔고 빻은 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 미술이 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



꽃감 4개



젤리 5~6개



한과 12개



밤 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 총분 섭취량 = 12g/1000kcal

🍴 9월 학교급식 식단 안내 🍴

9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
“생 일 잔 치” 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.	검정쌀밥 육은지감자탕 5.6.9.10.13.18. 돈육고구마줄기지짐 5.6.10.18. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13.15. 배추김치 9.13. 사과요구르트 2.	기장밥 열무김치말이국수 5.6.9.13. 애호박버섯볶음 5. 군만두 1.2.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9.13. 짜요짜요 2.	수수밥 콩나물국 5.6.13.18. 생땅콩조림 4.5.6.13.18. 오리불고기 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 상추쌈&쌈장 5.6.13.18.	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.
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri
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.	현미밥 팥이미소국 5.6.18. 제육볶음 5.6.8.10.13.18. 감자햄볶음 2.5.6.10.13.18. 열무김치 9.13. 상추쌈&쌈장 5.6.13.18.	고구마밥 크림짬뽕 1.2.5.6.10.12.13.16.17.18. 참나물무침 관동새우 1.5.6.9.12.13.16.18. 배추김치 9.13. 송편 5.13.	추석연휴	추석
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
검정쌀밥 북어국 1.5.6.13.18. 비름나물된장무침 5.6.18. 견과류멸치볶음 13.14. 치즈달걀비빔밥 2.5.6.13.15.18. 배추김치 9.13. 유기농사과워터젤리 2.5.13.	영양잡곡밥 5. 호박알된장국 5.6.13.18. 순두부달걀찜 1.2.5.6.10. 콩나물무침 5.6.18. 돈육김치볶음 5.9.10.13. 배추김치 9.13. 방울토마토 12.	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.	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.	차조밥 참치김치찌개 5.9.13. 양배추쌈&양념장 5.6.13.18. 생선까스 1.2.5.6.13.18. 깍두기 9.13. 타르타르소스 1.5.13. 짜요짜요 2.
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
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	현미밥 버섯된장국 5.6.13.18. 돼지갈비찜(영양) 5.6.10.13.18. 상추무침 5.6.13.18. 견과류멸치볶음 13.14. 배추김치 9.13.	참치채소비빔밥 5.13. 콩나물국 5.6.13.18. 돈육매추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 단무지무침 13. 열무김치 9.13. 매실냉차 13.	수수밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 열갈이된장무침 5.6.13.18. 채소계란말이 1.5. 깍두기 9.13. 우리쌀유과 5.13. 우리쌀냉식혜	검정쌀밥 닭개장 5.6.13.15.18. 도토리묵야채무침 5.6.13.18. 가자미구이 7.13. 배추김치 9.13. 소떡롤
9/30 Mon				
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.				

◆ 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 ⑧게 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.