



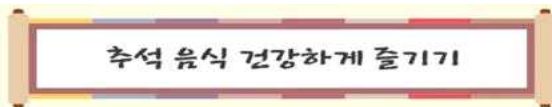
## 9월 영양소식

### ◆ 추석(9.29)

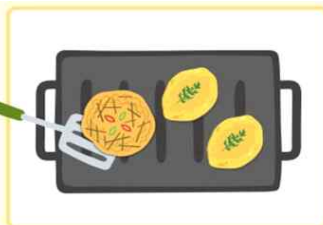
햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤\*대추\*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

### ◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상에 올리던 명절 떡이었습니다.



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



육류는 **살고기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만** 사용하여 무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



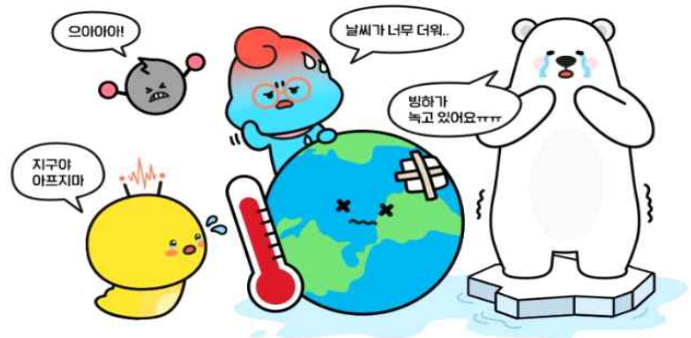
과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

### ◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

**지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활**



지구의 온도가 2°C이상 상승시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활 실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

#### 첫 번째 방법!!

**육류소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요.**

#### 두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

#### 세 번째 방법!!

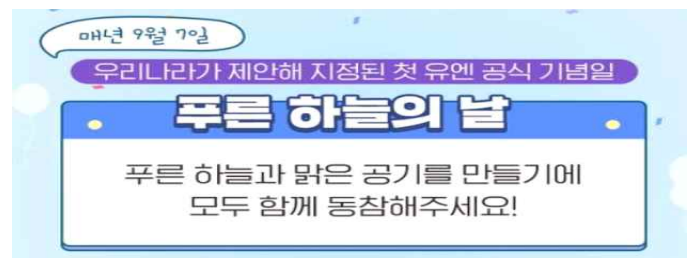
푸드마일리지에 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

#### 네 번째 방법!!

음식을 **남기지 않고** 골고루 먹어요.



### ◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다. 지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동정상회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고, 이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음\*구글검색]



## 9월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 선유도중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</div> <div>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,미꾸라지:국내산</div> <div>* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</div> <div>다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</div> <div>* 양고기,가리비,뽕장어,방어,넙치(광어),참돔,우렁이(명게),부세 사용 안함!</div>		<div>◇ 알레르기 정보 -</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④</div> <div>땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등</div> <div>어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고</div> <div>기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬</div> <div>아황산염, ⑭호두, ⑮닭고</div> <div>기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱</div> <div>조개류(굴, 전복, 홍합 포</div> <div>함), ⑲장</div>		<div></div> <div>9/1 <b>Fri</b> 생일밥상</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5)</div> <div>소고기미역국(5.6.13.16)</div> <div>순살닭갈비(5.6.13.15)</div> <div>어묵채소잡채(1.5.6.8.10.13)</div> <div>가지나물무침</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>꿀떡</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>893.7/38.3/346.6/5.6</div>					
<div>9/4 <b>Mon</b> 저탄소밥상</div> <div>친환경찰현미밥</div> <div>황태채두부국(1.5.6.9.13)</div> <div>공치캔김치조림(5.6.9)</div> <div>미니새우튀김&amp;칠리소스</div> <div>(1.2.5.6.9.12.13.15.18)</div> <div>건파래자반(5.6.13)</div> <div>총각김치(9.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>879.6/44.6/512.8/8.8</div>		<div>9/5 <b>Tue</b></div> <div>친환경혼합잡곡밥(5)</div> <div>아욱된장국(5.6.9.13)</div> <div>들깨오리불고기&amp;블루베리</div> <div>무쌈(5.6.13)</div> <div>브로콜리비엔나조림</div> <div>(2.5.6.10.15.16)</div> <div>숙주겨자냉채무침(1.5.6.8.13)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>876.1/33.9/412.8/4.6</div>		<div>9/6 <b>Wed</b> 수다날</div> <div>햄채소볶음밥</div> <div>(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</div> <div>맑은콩나물국(5.6.13)</div> <div>해물모양떡볶(2.5.6.12.13)</div> <div>김말이튀김(1.5.6)</div> <div>도라지배초무침(5.6.13)</div> <div>깍두기(9.13)</div> <div>파인주스(13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>900.8/24.8/330.4/11.6</div>		<div>9/7 <b>Thu</b></div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>들깨무채된장국(5.6.13)</div> <div>제육볶음(5.6.10.13)</div> <div>순살고등어구이(5.6.7.13)</div> <div>양배추쌈/쌈장(5.6.13)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>아이스슈(화이트)(1.2.5.6)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>825.0/45.0/347.0/5.0</div>		<div>9/8 <b>Fri</b></div> <div>친환경흑미밥</div> <div>꽃게탕(5.6.8.9.18)</div> <div>탄두리오리우동볶음</div> <div>(2.5.6.7.9.12.13.16.17.18)</div> <div>어묵숙주볶음1.5.6.8.10.13)</div> <div>얼갈이된장무침(5.6.13)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>바나나라떼(2)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>832.9/28.5/313.0/2.6</div>	
<div>9/11 <b>Mon</b></div> <div>친환경홍미밥</div> <div>소고기무국(5.6.13.16)</div> <div>매운돼지갈비찜(5.6.10.13)</div> <div>숙주미나리무침(5.6.13)</div> <div>오징어&amp;브로콜리숙회/초고추</div> <div>장(5.6.13.17)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>771.3/42.2/125.1/2.8</div>		<div>9/12 <b>Tue</b></div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>애호박고추장찌개</div> <div>(5.6.10.13)</div> <div>돼지고기간장불고기+파채볶</div> <div>음(5.6.10.13)</div> <div>베이컨감자채볶음(5.6.10.13)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>찰쌀한과(1.2.5)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>869.6/36.5/100.5/3.5</div>		<div>9/13 <b>Wed</b> 수다날</div> <div>사과카레라이스</div> <div>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</div> <div>유부팽이장국(5.6.13)</div> <div>수제)치킨까스&amp;샐러드</div> <div>(1.2.5.6.13.15)</div> <div>콩나물파채무침(5.6.13)</div> <div>깍두기(9.13)</div> <div>배우료(13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>992.0/46.4/392.8/5.0</div>		<div>9/14 <b>Thu</b></div> <div>친환경혼합잡곡밥(5)</div> <div>참치김치찌개(5.6.9.13)</div> <div>오리훈제버섯부추찜&amp;간장소</div> <div>스(1.5.6.13)</div> <div>우리콩두부양념구이(5.6)</div> <div>후르츠참나물무침</div> <div>(5.6.11.13)</div> <div>무생채(5.6.9.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>903.7/44.9/398.9/7.7</div>		<div>9/15 <b>Fri</b></div> <div>친환경서리태파쇄밥(5)</div> <div>들깨감자수제비국(5.6.9)</div> <div>연양식불고기+파채무침</div> <div>(2.5.6.10.13.16)</div> <div>고등어무조림(5.6.7.9.13)</div> <div>우렁살채소무침(5.6.13)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>골드키위푸레(5)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>980.3/44.4/442.9/6.8</div>	
<div>9/18 <b>Mon</b></div> <div>친환경흑미밥</div> <div>동태무국(5.6.9)</div> <div>토마토스파게티</div> <div>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</div> <div>꼬마생송이돈육장조림(10.13)</div> <div>치커리사과유자청무침</div> <div>(5.6.11.13)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>978.9/48.0/293.1/4.3</div>		<div>9/19 <b>Tue</b></div> <div>친환경서리태파쇄밥(5)</div> <div>돼지고기김치찌개</div> <div>(5.6.9.10.13)</div> <div>쫄면채소무침(5.6.13)</div> <div>애호박애너타리버섯볶음</div> <div>(5.9.13)</div> <div>순살삼치카레구이</div> <div>(2.5.6.12.13.16.18)</div> <div>총각김치(9.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>1,015.5/52.1/374.4/5.5</div>		<div>9/20 <b>Wed</b> 수다날</div> <div>김치햄볶음밥(2.5.6.9.10)</div> <div>달걀파국(1.5.6.13)</div> <div>수제참쌀탕수육</div> <div>(1.2.5.6.10.13)</div> <div>도토리묵채소무침(5.6.13)</div> <div>얼갈이된장무침(5.6.13)</div> <div>깍두기(9.13)</div> <div>웃담블루베리요구르트(2)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>905.7/40.6/491.9/4.1</div>		<div>9/21 <b>Thu</b> 저탄소밥상</div> <div>친환경차수수밥</div> <div>얼갈이된장국(5.6.9.13)</div> <div>낙지소면볶음(5.6.13)</div> <div>채소계란찜(1.5.6.13)</div> <div>유자청참나물무침</div> <div>(5.6.11.13)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>친환경방울토마토(12)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>757.9/34.8/364.7/5.2</div>		<div>9/22 <b>Fri</b></div> <div>친환경혼합잡곡밥#5)</div> <div>청국장찌개(5.6.9)</div> <div>돈육고추장불고(5.6.10.13)</div> <div>비빔채소만두</div> <div>(1.5.6.10.13.16.18)</div> <div>고추&amp;오이스틱&amp;쌈장</div> <div>(5.6.13)</div> <div>김부각(5.6)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>804.2/37.1/166.4/5.9</div>	
<div>9/25 <b>Mon</b></div> <div>친환경차조밥(5)</div> <div>다시멸치떡국(1)</div> <div>수제미트볼조림</div> <div>(1.2.5.6.10.12.13)</div> <div>오징어채소무침(5.6.13.17)</div> <div>찰쌀콩견과류멸치볶음</div> <div>(2.4.5.6.13.14.19)</div> <div>배추겉절이(5.6.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>954.8/52.3/323.0/5.3</div>		<div>9/26 <b>Tue</b></div> <div>친환경찰보리밥</div> <div>근대된장국(5.6.13)</div> <div>동파육(10)</div> <div>무말랭이밤무침(5.6)</div> <div>상추&amp;쌈장(5.6.13)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>달콤고구마맛탕(5.13)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>837.8/40.0/334.0/5.3</div>		<div>9/27 <b>Wed</b> 추석밥상</div> <div>친환경찰현미밥</div> <div>바지락순두부찌개</div> <div>(1.5.6.9.13.18)</div> <div>떡갈비가지볶음</div> <div>(5.6.10.13.15.16.18)</div> <div>동태전(1.5.6)</div> <div>오이청경채무침(5.6)</div> <div>배추김치(9.13)</div> <div>한가위송편</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철</div> <div>852.6/39.0/331.8/6.4</div>		<div></div> <div>9/28 <b>Thu</b></div> <div>9/29 <b>Fri</b></div>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/seonyudo> -> 급식실

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며

계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

