



www.seosu.es.kr

영 양 소 식

(우) 54055 전북 군산시 서수면 항쟁로 199

☎ 063-453-9692

2022학년도
9월호

◆ 추석(9.10)

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.

추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]



코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 조리나 배식이 용이한 식단계획(1식 4찬, 자율배식 지양)
- 가림막 설치
- 학생, 교직원 지정좌석제 운영
- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 거리를 유지(1M 이상)하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 거리 유지하며 교실로 이동하기

◆ 푸른하늘의 날 - 저탄소밥상

밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 식생활

우리가 만들어 내는 많은 양의 탄소로 인하여 폭염, 집중호우 등의 지구 기후 변화가 발생하고 있습니다. 탄소배출을 줄여 지구도 살리고, 우리의 건강도 지킬 수 있는 식생활은 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

육류 소비를 줄이고 채소를 많이 먹어요

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 제철 과일 채소를 먹어요

세 번째 방법!!

푸드마일리지에 적은 로컬푸드를 먹어요

네 번째 방법!!

음식을 남기지 않고 골고루 먹어요.





9월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 서수초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함</p>		<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>		<p>9/1 Thu</p> <p>검정콩밥s(5.) 한우육개장s(5.6.13.16.) 로제찜닭s(13.15.) 고추잎무침 깍두기s(9.13.) 아오리사과 *에너지/단백질/칼슘/철 472.6/28.4/167.9/3.8</p>	<p>9/2 Fri</p> <p>밥(소량) 잔치국수(1.5.6.9.13.16.18.) 동파육(10.13.) 고구마순복음(5.6.13.18.) 열무김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 726.2/39.4/217.7/3.8</p>
<p>9/5 Mon</p> <p>훈합죽국밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 생땅콩조림(4.5.6.13.18.) 숙주팽이버섯냉채s(1.5.6.8.13.) 매실된장고등어구이(2.6.7.13.) 깍두기s(9.13.) 피칸파이(1.2.5.6.13.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 714.2/31.1/126.5/3.8</p>	<p>9/6 Tue</p> <p>찰보리밥s 쇠고기무국s(5.6.16.) 우엉어묵조림(1.5.6.13.16.) 눈꽃가득로제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치s(9.13.) 복숭아(11.) 리코타치즈샐러드(2.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 736.5/33.6/286.5/3.2</p>	<p>9/7 Wed 수다날</p> <p>갈비치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 얼큰호박감자국 골뱅이소면무침(5.6.13.17.18.) 수제소떡소떡꼬치s(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추겉절이(담금)(9.13.) 황금멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 687.4/32.1/123.3/3.6</p>	<p>9/8 Thu 추석밥상</p> <p>수수찰밥 브로콜리두부무침(5.6.18.) 조랭이떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 모이부추무침(5.6.) 모듬전(동태, 호박, 버섯)(1.2.5.6.10.16.18.) 배추겉절이(담금)(9.13.) 한과(5.6.13.) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 669.3/25.7/120.4/5.2</p>	<p>9/9 Fri</p> <div><p>즐거운 추석 되세요!</p></div>	
<p>9/12 Mon 대체휴일</p>	<p>9/13 Tue</p> <p>차수수밥 얼갈이배추된장국(5.6.13.18.) 닭강자볶음s(5.6.13.15.18.) 갯잎양념무침s(5.6.13.) 유즐리멸치볶음s(2.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 미니사과 *에너지/단백질/칼슘/철 700.7/43.2/297.3/4.3</p>	<p>9/14 Wed 생일밥상</p> <p>비빔밥&약고추장s(1.5.6.16.) 미역국s(6.13.) 미나리수생채s(9.13.) 계란후라이(1.5.) 마시는요거트(2.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 연두부/양념장(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 726.9/31.6/310.4/4.1</p>	<p>9/15 Thu</p> <p>칠색보리밥 맑은아귀탕s(5.) 찐만두s(1.5.6.10.13.18.) 매콤돼지갈비찜s(5.6.10.13.) 청경채들깨나물 배추김치s(9.13.) 거봉포도 *에너지/단백질/칼슘/철 755.4/36.6/121.5/6.1</p>	<p>9/16 Fri</p> <p>곤드레밥/부추양념장s(5.6.13.) 얼큰콩나물국(5.) 매추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.) 치커리사과초무침s(5.6.13.) 구이김(5.6.13.18.) 배추김치s(9.13.) 얼음동동미숫가루s(2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 631.2/28.5/266.5/3.9</p>	
<p>9/19 Mon</p>	<p>9/20 Tue</p> <div></div>	<p>9/21 Wed 중식의날</p> <p>흑미밥(소량) 파송송달걀국s(1.) 짜장면s(1.2.5.6.10.13.18.) 꼬들단무지무침 꿔바로우모듬탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치s(9.13.) 수제요거트s(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 694.7/22.7/239.9/7.2</p>	<p>9/22 Thu</p> <p>친환경현미찰쌀밥s(5.6.) 연포탕(5.18.) 참나물겉절이(13.) 매운잡채(5.6.8.9.10.13.18.) 돈육구이(5.6.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 646/37.3/132.6/3.3</p>	<p>9/23 Fri</p> <p>기장찰밥 얼큰꽃게탕(5.6.8.13.) 볼어묵튀김강정(1.2.5.6.12.13.16.) 숙갓상추겉절이s(5.6.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치s(9.13.) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 583.2/31.8/186.4/4.3</p>	
<p>9/26 Mon</p>	<p>9/27 Tue</p> <p>훈합죽국밥(5.) 바지락순두부찌개s(1.5.10.13.18.) 돼지고기수육&꿀마늘소스s(9.10.13.) 콩나물파절이(5.6.13.) 김부각(5.) 보쌈김치s(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 585.2/41.6/266/6.4</p>	<p>9/28 Wed 수다날</p> <p>이탈리안김치볶음밥(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 팽이버섯유부된장국s(5.6.13.) 미역가락국수야채무침(5.6.13.) 장어떡강정(2.5.6.12.13.) 총각김치s(9.13.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 726.9/30/157.9/4</p>	<p>9/29 Thu</p> <p>차수수밥 한방갈비탕s(1.5.8.13.16.) 우렁재조림(5.6.13.) 생선까스&타르소스(1.5.6.13.18.) 배추겉절이(담금)(9.13.) 사과 브로콜리&콜리플라워/초고추장(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 813.5/30.1/76.2/4</p>	<p>9/30 Fri</p> <p>친환경현미찰쌀밥s(5.6.) 감자옹심이들깨국(1.5.6.10.16.17.18.) 삼색나물(13.) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13.) 배추겉절이(담금)(9.13.) 참쌀도너츠(1.2.5.6.13.) 울외장아찌(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 613.7/31.6/196/4.7</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.seosu.es.kr/> -> 학교소식->식생활관 -> 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - 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!