

2023학년도

9월 영양 소식 및 식단 안내



학교 누리집 https://school.jbedu.kr/wansa_n

교무실 : (063)284-8844

식생활관 : (063)285-7020

◆ 추석(9.29)

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

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빻은 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



기름, 껍질 제거!
육류는 **살고기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만 사용**하여 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℃이상 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!!

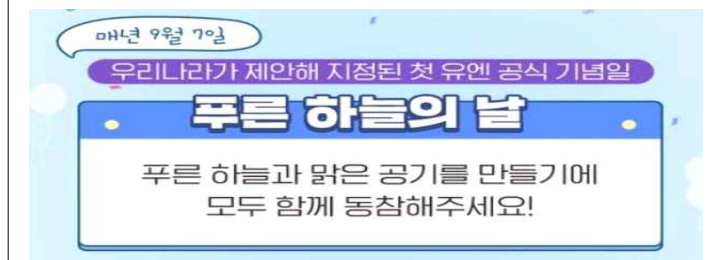
푸드마일리지에 적은 **로컬푸드**를 먹어요.

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]

2023. 08 . 30 .

전 주 완 산 초 등 학 교 장



9월 급식 식단 안내



◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// school.jbedu.kr/wansan->학교소식 ->식생활관](http://school.jbedu.kr/wansan->학교소식->식생활관)

- 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀
- 쇠고기 / 가공품 : 국내산 한우 / 국내산
- 돼지고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 닭고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 오리고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산
- 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산
- 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산,
- 오징어, 고등어, 꽃게, 아귀, 전복, 봉장어: 국내산,
- 낙지: 중국산, 주꾸미: 베트남

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

9/1 **Fri**

쌀밥
쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18)
돼지갈비김치찜
(5.6.9.10.13.18)
느타리버섯맛살전(1.5.6.13)
배추김치(9.13)
마카롱(초코)(1.2.6.13.)
풋고추,오이스틱/쌈장
(5.6.13.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
802.8/35.0/171.0/4.4

9/4 **Mon**

찰보리밥
청국장찌개(5.9.10.13)
콩나물당면잡채(5.6.13)
치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18)
장어데리야끼소스구이
배추김치(9.13)
바람떡(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
784.7/42.0/295.0/4.8

9/5 **Tue**

흑미밥
한우갈비탕
(1.5.6.8.9.13.16.18)
새송이매추리알장조림
(1.5.6.13.18)
미역줄기맛살볶음(1.5.6.13)
낙지볶음/소면(5.6.13)
배추김치(9.13)
굴(하우스)
* 에너지/단백질/칼슘/철
793.0/35.2/166.2/5.1

9/6 **Wed** 수다날

쌀밥(부식)
자장면(주
식)(1.2.5.6.10.13.16.18)
게살계란탕(1.5.9.13)
올외장아찌무침(13)
돈육칠리소스강정
(1.2.5.6.10.12.13)
배추김치(9.13)
딸기요구르트(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
720.5/33.4/228.0/3.8

9/7 **Thu**

찰현미밥
돈갈비감자탕(5.6.9.10.13.18)
고구마치즈함박스테이크
(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
쫄면야채무침(5.6.13)
오이소박이(9.13)
배추김치(9.13)
메론/방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
747.3/30.1/280.3/3.5

9/8 **Fri**

클로렐라밥
단호박죽(13)
두부버섯된장국(5.6.9.13.18)
상추겉절이(5.6.13.18)
잔멸치볶음(5.6.13.18)
목살구이/부추무침
(5.6.10.13)
보쌈김치(완)(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
657.4/29.7/170.4/3.0

9/11 **Mon**

통밀밥(6)
영양닭곰탕(13.15)
깻잎김치(5.6.13.18)
돼지고기자장볶음
(1.5.6.10.13.16.18)
오징어어묵무침
(1.5.6.13.16.18)
구운김(13)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
707.3/43.2/118.8/4.1

9/12 **Tue**

수수밥
순두부찌개
(1.5.6.9.10.13.17.18)
공치김치조림(5.6.9.13.18)
감자채어묵볶음(1.5.6.13.16)
케이준샐러드(1.2.5.6.13.15)
배추겉절이(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
826.3/40.4/383.1/8.3

9/13 **Wed** 수다날

베이컨김치볶음밥
(2.5.6.9.10.13)
감자계란국(1.9.13)
양배추오이무침(5.6.13)
두부담은 찰한도그/게찹
(2.5.6.10.12.13.15)
배추김치(9.13)
과채쥬스(그린)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
718.3/26.9/311.3/4.6

9/14 **Thu**

발아현미밥
조랭이떡만두국
(1.5.6.9.10.13.15.16.18)
숙음배추된장무침(5.6.13.18)
두부양념조림(5.6.13.18)
닭다리구이(오
븐)(1.2.5.6.12.13.15)
배추김치(9.13)
사과/포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
692.4/31.3/170.5/2.8

9/15 **Fri**

찰보리밥
어묵무국(1.5.6.9.13.16)
청경채무침(5.6.13.18)
토마토스파게티
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
한잎떡갈비스틱
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
구슬아이스크림(1.2.5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
754.2/30.7/275.9/4.2

9/18 **Mon**

흑미밥
순두부김치국(5.6.9.13.18)
주꾸미돼지불고기
(5.6.10.13.16.18)
느타리버섯어묵볶음
(1.2.5.6.10)
김부각(5.13)
배추김치(9.13)
달콤한 쿠키(1.2.4.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
671.6/32.3/180.3/3.5

9/19 **Tue**

조기장밥
전복미역국(5.6.9.13.18)
소고기매추리알장조림
(1.5.6.13.16.18)
숙주나물무침(13.)
비빔야채만두
(1.5.6.10.13.15.16.18)
배추김치(9.13)
요구르트(월)(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
725.7/38.6/217.4/3.9

9/20 **Wed** 수다날

콩나물밥/양념장
(5.6.13.16.18)
아욱된장국(5.6.9.13.18)
닭봉감자소금구이(13.15)
참나물들깨무침
배추김치(9.13)
사과즙(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
545.8/27.2/254.2/3.2

9/21 **Thu**

찰현미밥
아귀매운탕(5.6.9.13.18)
사과오이무침(5.6.13)
닭고기김치짜글이
(2.5.6.9.13.15.18)
감자채햄전
(1.2.5.6.10.13.15.16)
구운김(13)
배추겉절이(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
560.6/27.4/179.9/3.0

9/22 **Fri**

귀리밥(6)
얼갈이된장국(5.6.9.13.18)
돼지고기수육/무쌈
(5.6.9.10.13.18)
건오징어야채초무침
(5.6.13.17)
보쌈김치(완)(9.13.)
파인애플/방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
581.0/31.2/259.9/2.8

9/25 **Mon**

찰보리밥
꽃게탕(5.6.8.9.13.18)
사과치커리샐러드
(5.6.12.13.18)
김치오리로소스구이
(5.6.9.13.18)
두부구이/양념장(5.6.13.18)
배추김치(9.13)
마늘바게트(2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
773.5/30.5/232.9/5.5

9/26 **Tue**

클로렐라밥
북어계란국(1.9.13)
시금치김무침(13)
누들떡볶이(1.5.6.13.16)
돈육커를릿샐러드
(1.2.5.6.10.13.15)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
773.1/20.1/185.1/2.6

9/27 **Wed** 수다날

쌀밥
감자버섯들깨국(9.13)
안동식찜닭(순
살)(5.6.8.13.15.18)
감오징어야채무침(5.6.13.17)
건파래볶음(5.13)
배추김치(9.13)
송편(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
708.6/34.0/230.8/3.9

9/28 **Thu**



9/29 **Fri**

◇ 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