

## ■ 학교급식안내

1. 소중한 음식을 남기지 않고 감사한 마음으로 먹는 올바른 식사습관을 가질 수 있도록 가정에서도 밥상머리교육 함께 해요.
2. 학교급식에 대한 의견이나 상담을 원하실 때에는 영양상담실로 전화 또는 방문해 주시거나 홈페이지 알림마당의 영양상담실을 이용해 주세요(☎ 070-4335-1904)
3. 등·하교 길 학교주변의 부정·불량식품의 유혹에 넘어가지 않도록 지도 부탁드립니다.
4. 학교급식에 일부 도내에서 생산된 친환경 농산물을 사용하고 있습니다.

## ■ 식생활관... 식사예절

### ☺ 배식을 기다리는 동안 어떻게 해야 하나요?

- 줄을 서서 조용히 기다려요.

### ☺ 수저와 식판을 어떻게 잡아야 하나요?

- 수저는 한쪽손에(왼쪽)번에 잡고 **식판은 양손으로 바르게** 잡아요.

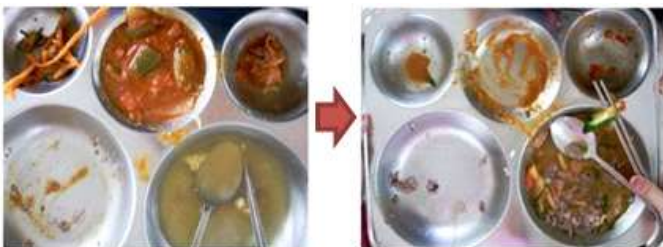


### ☺ 먹기 싫은 음식은 어떻게 해야 할까요?

- 바닥에 몰래 버리거나 친구에게 주면 안돼요.  
편식하지 않고 골고루 먹도록 노력해야 건강한 어린이가 될수 있어요.

### ☺ 식사 후 남은 음식은 어떻게 해야 하나요?

- 어쩔수없이 먹고 남은 음식은 버리기 좋도록 식판의 국 칸에 밥과 음식들 싹싹 긁어 소리나지 않도록 잔반통에 살짝 버린 후, 식판을 잘 겹쳐 반듯하게 놓아요.



### ☺ 식사 후 수저, 젓가락을 바르게 놓아 주세요.



## ■ 🍁와 🍂 이야기

### 🍁 한로(양 10월8일)



24절기 가운데 17번째 절기로 찬이슬이 맺히기 시작하는 시기라는 뜻의 절기



### 🍁 상강(양 10월23일)



가을의 마지막 절기로 서리가 내리기 시작하는 시기



### 🍁 중양절(양 10월25일)



음력 9월 9일은 9월중의 유일한 속절이며 중양(重陽), 중광(重光)이라고도 한다.

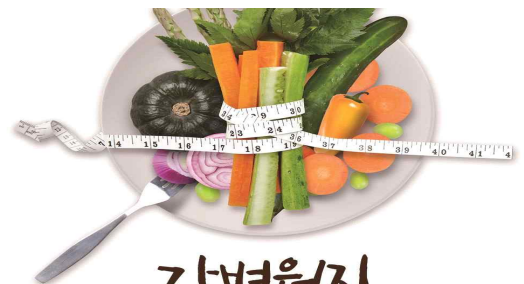
제비는 중양절에 강남으로 갔다가 3월3일 삼짇날에 다시 돌아온다. 이와 같이 수가 겹치는 날에 갔다가 수가 겹치는 날에 돌아오는 새라고 하여 민가에서는 길조(吉鳥)로 여겼다.

## ■ '음식물쓰레기' 실천 합시다.



# 수다날

요일은 먹는



가벼워진  
그릇만큼  
환경을 채워요





# 2020.10월 학교급식 식단



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p><b>함께해요</b> <b>건강한 급식생활</b></p> <p>손씻기 소독하기 마스크착용</p>			1 (추석)	2 (추석연휴)
5	6	7	8 (한로, 채식의날)	9 (한글날)
차수수기장잡곡밥 전복바지락미역국 (5.6.13.18.) 닭고구마떡조림 (5.6.13.15.18.) 참나물사과초무침 (5.6.13.) 씻은묵은지(9.13.) 방울토마토(12.) 당근케익(1.2.5.6.13.)	영양잡곡밥(5.6.) 당호박꽃게탕 (5.6.8.9.13.18.) 두부조림(5.6.13.18.) 돼지고기가지불고기 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도 무지개떡(5.6.13.)	흑미귀리잡곡밥 소고기加里국밥 (1.5.6.9.13.16.18.) 불어묵메추리알조림 (1.5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기1(6.9.13.) 사과(13.) 파래연근튀김(5.6.)	발아현미잡곡밥 논우렁추어탕 (5.6.13.18.) 건도토리묵버섯볶음 (5.6.13.18.) 부각조림 (5.6.13.18.19.) 배추김치(9.13.) 수제국화전(13.) 고구마타르트 (1.2.5.6.13.)	
에너지/단백질/칼슘/철분 568.5/24.5/146.2/4.7	에너지/단백질/칼슘/철분 535.27/7.166.3/5.3	에너지/단백질/칼슘/철분 563.6/25.9/91.3/5.8	에너지/단백질/칼슘/철분 604.3/15.7/314.5/4.1	
12 (채식의날)	13	14 (수다날)	15 (현미데이)	16 (이탈리아음식체험)
흑미율무잡곡밥 우렁시래기된장국 (5.6.13.18.) 참나물애송이버섯무침 삼치엿장구이 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 애플파이(1.2.5.6.13.)	렌틸콩통밀잡곡밥(5.6.) 삼색수제비떡국 (1.5.6.9.13.) 아욱된장무침(5.6.18.) 닭훈제/양배추부추샐러드 (5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 머루포도 크림치즈볼(1.2.5.6.13.)	영양잡곡밥(5.6.) 굴림만두순두부찌개 (1.5.6.10.13.18.) 고구마어묵소시지조림 (5.6.10.13.15.) 미나리숙주된장무침 (5.6.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 접시새우튀김(5.6.9.13.)	찰현미잡곡밥 소고기배추토란국 (5.6.13.16.18.) 자반고등어찜(7.13.) 콩나물호박버섯볶음(5.) 깍두기1(6.9.13.) 닭알떡(5.6.13.) 도토리묵애호박전 (5.6.13.)	쌀밥/하트단무지 팽이버섯유부장국 (5.6.9.13.) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 볼로냐스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 티라미슈(1.2.5.6.13.) 카페라떼 (1.2.5.6.12.)
에너지/단백질/칼슘/철분 591.4/23.6/289/3.8	에너지/단백질/칼슘/철분 589.6/25.7/161.7/2.6	에너지/단백질/칼슘/철분 587.5/18.2/125.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철분 613.7/22.4/117.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철분 655.9/19.2/80/2
19	20	21 (수다날)	22 (채식의날)	23 (상강, 현미데이)
영양잡곡밥(5.6.) 어묵꼬치당(1.5.6.13.) 수제연근떡갈비 (5.6.10.13.18.) 상추부추들깨무침 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 치킨튀바로우 (1.2.5.6.13.15.18.)	찰보리기장잡곡밥 오리백숙칼국수 (1.5.6.13.) 미나리콩나물무침(5.) 브로콜리어묵볶음 (1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) 고구마파이(1.2.5.6.13.)	흑미귀리잡곡밥 문어주꾸미연포탕 (5.6.13.18.) 닭고기김치조림 (5.6.9.13.15.) 느타리버섯김무침(13.) 깍두기1(6.9.13.) 배(13.) 짜장볶음우동(5.6.13.)	연어소보로덮밥 (1.6.13.) 황태콩나물국(5.13.) 파리고추오징어조림 (1.5.6.13.17.18.) 근대된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 머루포도 단풍케익 (1.2.4.5.6.13.)	발아현미잡곡밥 새우살아욱된장국 (5.6.9.13.18.) 굴뱅이무말랭이초무침 (5.6.13.18.) 소고기더덕불고기 (5.6.13.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 단감 수제차수수부꾸미 (5.13.)
에너지/단백질/칼슘/철분 597.4/20.1/135.9/7.1	에너지/단백질/칼슘/철분 555.7/19.8/65/2.6	에너지/단백질/칼슘/철분 598.28/1/124.7/3.3	에너지/단백질/칼슘/철분 515.5/22.9/120/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 581.1/29.2/177.2/5.4
26	27	28 (수다날)	29 (현미데이)	30
영양잡곡밥(5.6.) 토란버섯들깨당(9.13.) 참나물된장무침(5.6.18.) 팔찌호떡(4.5.6.13.) 브로콜리오리큐브스테이크 (5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	찰기장잡곡밥 돈육청국장김치찌개 (5.9.10.13.18.) 검은깨도토리묵김무침 (5.6.13.18.) 주꾸미콩나물볶음 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 거봉 페스츄리감자스프 (2.5.6.18.)	차수수귀리잡곡밥 소고기근대된장국 (5.6.13.16.18.) 미나리새송이버섯무침 연어스테이크구이 (5.6.12.13.18.) 얼갈이배추겉절이 (6.9.13.) 단감 흑임자깨말이떡(5.6.13.)	찰현미잡곡밥 감자어묵탕(5.6.13.18.) 청경채숙주된장무침 (5.6.18.) 돈등갈비조림 (5.6.10.12.13.18.) 얼갈이1(9.13.) 석박지1(9.13.) 굴 쫄면만두(5.6.13.)	산채비빔밥(5.6.13.) 미소장국(5.6.13.) 알감자어묵떡조림 (1.5.6.13.18.) 새송이버섯더덕구이 (5.6.13.18.) 백김치1(9.13.) 사과(13.) 치킨도넛 (1.2.5.6.10.13.15.18.)
에너지/단백질/칼슘/철분 606.4/21.7/166.2/3.5	에너지/단백질/칼슘/철분 574.4/26.9/162.8/4.3	에너지/단백질/칼슘/철분 532/25.6/129.9/3.4	에너지/단백질/칼슘/철분 607.3/30.5/129.6/4.3	에너지/단백질/칼슘/철분 595.4/15.7/149.9/3.3
<b>알레르기 정보</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)				
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>				
쌀, 밥, 죽, 누룽지: 국내산		닭고기/가공품: 국내산		고등어/가공품: 국내산
콩/두부, 콩국수, 콩비지: 국내산		오리고기/가공품: 국내산		오징어, 전복: 국내산
쇠고기/가공품: 국내산(한우)		김치/배추, 고춧가루: 국내산		꽃게: 중국산
돼지고기/가공품: 국내산		미꾸라지: 국내산양식		낙지, 주꾸미: 베트남