



■ 추석의 의미 ■

추석은 가을 저녁, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻으로 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있습니다.

■ 추석에는 이런 음식들을 먹어요 ■

- 토란탕 : 토란이 가장 많이 나오는 계절이므로 토란과 소고기를 넣어 맑은 국을 끓여 먹는다.
- 화양적 : 햇버섯, 도라지, 소고기 등을 조미하여 볶은 후 꼬챙이에 꿰어 만든 누름적이다.
- 닭찜 : 햇닭에 살이 올라 맛이 있는 계절이므로 닭을 채소와 함께 찜해서 먹는다.
- 햇밤 : 햇밤으로 밤밥, 다식, 울란, 밤초 등 여러 음식을 만들어 먹는다.
- 송편 : 추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햅곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이다.

■ 송편을 만들어 보아요 ■

재료 : 멥쌀가루, 소금, 소(팥, 콩, 깨, 설탕), 솔잎, 참기름

만드는 방법

- ① 멥쌀가루에 소금과 끓는 물을 넣고, 고루 섞어 치대 반죽을 만든다.
- ② ①의 반죽을 적당량씩 떼어 3cm 크기로 동그랗게 만든다.
- ③ ②의 반죽 가운데를 오목하게 눌러 준비한 소를 넣고 후 반죽을 오므려 송편을 빚는다.
- ④ 찜통에 면포를 깔고 ③의 송편을 놓고 솔잎을 덮어 김 오른 찜통에서 30분간 찜한다.
- ⑤ ④의 송편에 참기름을 묻히고 식혀 완성한다.



■ 식품 취급의 3대 원칙 ■

1. 청결의 원칙

아무리 안전한 환경일지라도 전달 과정 및 보관 등 식품취급 시에 청결을 등한시하면 안전한 식품의 생산이 불가능합니다. 식품위생에 제일 중요한 '청결'은 단순히 깨끗함을 의미하는 것이 아니라 재료, 기기와 설비, 식품 취급자의 청결 등 광범위한 청결을 의미합니다.

2. 신속의 원칙

식품을 취급함에 있어 세심한 노력을 하여도 세균이 존재하지 않는 무균상태를 만드는 것은 불가능하므로 식품에 붙어있는 세균이 증식하지 못하도록 신속하게 처리하는 것이 중요합니다. 식재료 구매 시 신속히 조리하고 완성된 식품은 신속히 섭취해야 합니다.

3. 냉각 또는 가열의 원칙

세균은 종류에 따라 증식의 최적온도가 서로 다르지만 식중독균, 부패균은 일반적으로 사람의 체온(36~37°C) 범위에서 잘 자라고, 5°C에서부터 60°C까지 광범위한 온도에서 증식이 가능하므로 식품 보존 시 보관법에 따라 냉장·냉동보관 합니다.

■ 병원성 대장균(O157) 식중독 ■

병원성 대장균은 대장이나 소장 의 장세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 대장균을 말합니다.

1. 감염증상

붉은 설사, 복통, 구토, 피로, 출혈성 대장염

2. 감염경로

- 식육(조리가 덜된 소고기, 햄버거 고기, 생간, 육회), 요구르트, 채소, 과일로 감염 가능
- 동물의 배설물에 오염된 물을 섭취할 경우(지하수, 수영장물 등)
- 잠복기는 대개 1~8일 정도(평균 3~4일)

3. 예방법

식품 내부까지 완전히 익도록 충분히 가열·조리합니다.

※ 자료출처 : 식품안전나라 '병원성대장균 예방 꿀팁', 식품의약품안전처 '여름철, 병원성대장균 식중독에 주의하세요', 보건복지부 '2020년도 기부식품등 제공사업 안내', 네이버 지식백과(한국민족문화대백과) '추석', '송편'

함께 지켜요~~

코로나19 예방을 위한 학교급식 식사 예절



✓ 발열검사 후 급식실로 가세요.



✓ 손은 깨끗이 씻고 소독하세요.



✓ 앞 학생과 거리를 두고 줄을 서세요.



✓ 마스크는 자리에 앉은 후 벗어주세요.



✓ 자기 음식만 골고루 먹으세요.



✓ 식사 시 기침이 나올 때는 옷소매로 가리세요.



✓ 식사 중 대화는 삼가해 주세요.



✓ 식사 후 마스크를 다시 착용해 주세요.

※ 우리학교는 노후식탁 교체 후 가림막 설치 예정입니다.



9월 학교급식 식단 안내



깨끗이 손씻기 습관~!
식중독을 예방합니다.



9/1 **Wed**

기장밥
칼제비 ⑤⑥
매운돼지갈비찜 ⑤⑥⑩
어묵볶음 ⑤⑥⑧
상추부추무침 ⑤⑥
통감자고치구이 ⑤⑥⑬
겉절이 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
704	23.2	150.2	3.3

9/2 **Thu**

보리밥 ⑥
모듬햄찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬
생선살강정 ⑥⑫
고구마줄기무침 ⑨⑬
무김치 ⑨⑬
크림치즈바게트 ②⑥⑬
요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
762.1	33.6	196	2.9

9/3 **Fri** 금다날

자장밥 ⑤⑥⑬
시래기국 ⑤⑥
목화술탕수육 ⑥⑩⑬
고들단무지 ⑬
배추김치 ⑨⑬
망고요거트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
750.7	28.7	233.5	10.5

9/6 **Mon**

강황쌀밥
다슬기국 ⑤⑥
치킨타코 ①⑥⑫⑬⑮
계란말이 ①
김구이 ⑬
배추김치 ⑨⑬
골드키위푸레 ⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
716.6	25.6	162.6	5.7

9/7 **Tue**

차수수밥
만두국 ①⑤⑥⑩⑬
떡갈비채소무침 ⑤⑥⑩
갈치카레구이 ⑥
오이무침 ⑤⑥⑬
배추김치 ⑨⑬
아이스슈 ①②⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
873.3	35.9	85.1	3.9

9/8 **Wed**

검정쌀밥
복어채콩나물국 ⑤
김치사태찜 ⑤⑥⑨⑩⑬
감자볶음 ⑩
묵&양념간장 ⑤⑥
배추김치 ⑨⑬
호두강정 ⑭

에너지	단백질	칼슘	철분
797.8	37.9	192.9	3.7

9/9 **Thu**

보리밥 ⑥
버섯된장국 ⑤⑥
돼지고기편육 ⑤⑥⑨⑩
채소/쌈장 ⑤⑥⑬
비빔막국수 ③⑤⑥⑬
배추김치 ⑨⑬
로컬요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
749.5	48.7	270.5	8.9

9/10 **Fri** 금다날

카레밥 ⑤⑩
맑은미역국 ⑬
순살닭튀김 ①②⑥⑮
단무지 ⑬
찐계란 ①
배추김치 ⑨⑬
멜론

에너지	단백질	칼슘	철분
746.5	41.1	171.4	4.9

9/13 **Mon**

검정쌀밥
콩나물김치국 ⑤⑨⑬
한우불고기 ⑤⑥⑨⑬⑮
조기구이 ⑥
애호박찜 ⑤⑥
무김치 ⑨⑬
자두

에너지	단백질	칼슘	철분
586.5	39.1	127.9	5.4

9/14 **Tue**

차수수밥
소고기당면국 ①⑬
햄완자전 ①⑥⑨⑩
시래기된장찌개 ⑤⑥⑨⑬
떡볶이 ⑤⑥
배추김치 ⑨⑬
사과주스 ⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
778.6	28.8	123.1	3.6

9/15 **Wed**

귀리밥 ⑥
유부우동 ⑤⑥⑨
달걀조림 ⑤⑥⑬
밥에 싸먹는 햄 ⑩
생갯잎무침 ⑤⑥⑬
배추김치 ⑨⑬
거봉포도

에너지	단백질	칼슘	철분
677	34.2	162.6	3.1

9/16 **Thu**

강황쌀밥
황태시래기국 ⑤⑥
치킨포크찜 ①⑤⑥⑩⑫
자반고등어구이 ⑥
콩나물들깨무침 ⑤
토마토샐러드 ②⑫⑬
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
711.2	29.5	268	2.9

9/17 **Fri** 금다날

비빔밥&계란프라이 ①⑤⑥⑬
맑은콩나물국 ⑤
무김치 ⑨⑬
파이 ①②⑤⑥
자두맛음료 ①⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
747	20.6	135.7	3.7

9/20 **Mon**



9/21 **Tue**

9/22 **Wed**

9/23 **Thu**

9/24 **Fri** 금다날

검정쌀밥
얼큰닭무국 ①⑤⑥⑬⑮
육전&채소무침 ①⑤⑩⑬
무장아찌무침 ⑤
해시브라운&케첩 ⑤⑥⑫
배추김치 ⑨⑬
캠벨포도

에너지	단백질	칼슘	철분
740.6	31	79.3	3.4

작은밥
찜닭&짜장면 ⑤⑥⑨⑩⑫⑮
단무지 ⑬
배추김치 ⑨⑬
찐만두 ⑤⑥⑨⑩⑬
요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
688.2	25.3	155.3	15.1

9/28 **Mon**

보리밥 ⑥
근대된장국 ⑤⑥⑨
달걀볶음 ⑤⑥⑨⑬⑮
두부양념구이 ⑤
오징어채조림 ⑤⑥⑫
배추김치 ⑨⑬
골드키위푸레 ⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
746	45.7	183.8	4.4

9/29 **Tue**

차수수밥
닭고기미역국 ⑤
생선커틀릿 ①⑤⑥⑬
잡채 ①⑤⑥⑩
상추부추무침 ⑤⑥
배추김치 ⑨⑬
청포도

에너지	단백질	칼슘	철분
696.7	23.7	76.4	2.5

9/30 **Wed**

강황쌀밥
명태코다리국 ⑤⑥⑨⑬
미트볼조림 ⑥⑩⑫⑬⑮
볶음우동 ⑤⑥⑨⑬⑫⑮
미역오이초무침 ⑬
배추김치 ⑨⑬
요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
745.8	27.6	176.7	2.9

9/31 **Thu**

기장밥
민물새우시래기국 ⑤⑥⑨⑬
간장쪽갈비찜 ⑤⑥⑩
갯잎어묵전 ①⑤⑥
가지나물 ⑤⑥
배추김치 ⑨⑬
에그타르트 ①②⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
870.8	38.6	243	3.4



※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판

☞ 무농약쌀, 친환경작곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루					국내산/ 수입(페루)산						
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산		국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산