



◆ 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 햅곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등
차 안에 음식물
오래 보관하지
않기

많은 양의
음식을 만들어
실온에 오랫동안
보관하지 않기

의심이 가는
음식물은
과감하게
버리기



음식은
충분히 익혀
먹기

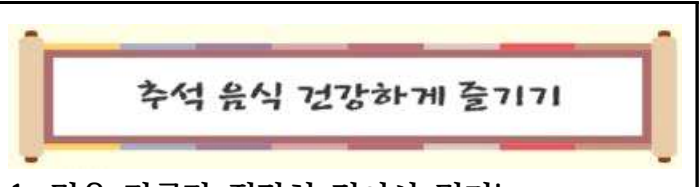
채소나 과일
등은 흐르는
물로 충분히
세척하기

익힌 음식과
익히지 않은
음식은 따로
구분하기

9월의 절기(추분)-9.23

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 버섯*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!

밥 1공기는 약 300kcal입니다.	
송편 5~6개	꽃감 4개
절편 5~6개	한과 12개
밤 11~12개	약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!

빈대떡 (대, 1개) 약 200kcal	완자전 (중, 5개) 약 160kcal
잡채 (1접시) 약 200kcal	식혜 (1컵, 200ml) 약 75kcal

✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해외 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

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

단감 1개 100 kcal 사과 1개 100 kcal	삼색나물(취나물, 도라지, 고사리) 1접시 각 50kcal
전체 식이섬유 17g	
※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal	

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

9월 학교급식 식단 안내

			9/1 Thu	9/2 Fri
			친환경수수밥/초 감자수제비국/초(5.6.13.) 도토리묵채소무침/초(5.6.13) 야채춘권/초(1.5.6.10.) 갈치구이/초(5.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.7/21.4/139.9/3	친환경영양잡곡밥/초(5.) 들깨미역국/초(5.6.13.16.) 부추무침/초(5.6.13.) 콩나물잡채/초(5.6.13.) 오리불고기/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/22.2/181.6/5
9/5 Mon	9/6 Tue	9/7 Wed 수다날	9/8 Thu	9/9 Fri
친환경보리밥/초 미소된장국/초(5.6.12.) 닭고구마조림/초(5.6.13.15.) 숙주나물무침/초(5.6.18.) 애호박베이컨볶음/초(5.10.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609/30.4/125/3	친환경수수밥/초 닭곰탕/초(5.6.15.) 청경채된장무침/초(5.6.) 수제면까스&소스/초(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치/초(9.) 사과(부사)/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 575/35/113.6/2.7	친환경기장밥/초 배추된장국/초(5.6.13.18.) 미트소스스파게티/초(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 툇두부무침/초(5.) 삼치구이/초(5.6.13.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.7/31.1/312.4/4	친환경차조밥/초 유부어묵국/초(1.5.6.) 닭김치볶음/초(5.9.13.15.) 오징어부추전/초(1.5.6.) 깍두기/초(9.) 전통식혜/초(3.) 송편/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/30/143.3/3	추석
9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed 수다날	9/15 Thu	9/16 Fri
추석	볶음밥/초(2.5.6.10.13.16) 팽이버섯된장국/초(5.6.) 참나물무침/초 후라이드소살치킨/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) 순수요구르트/초(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/30.6/163.8/3.5	친환경잡쌀밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 순두부달걀찜/초(1.2.5.6.10) 짜장떡볶이/초(1.5.6.13.16.) 브로콜리마늘볶음/초(5.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/30.1/176.8/3.9	친환경수수밥/초 소고기무국/초(5.6.16.) 부들어묵볶음/초(1.5.6.13.) 닭고기카레볶음/초(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치/초(9.) 골드키위/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 540/27.4/97.4/4.3	친환경영양잡곡밥/초(5.) 묵은지감자탕/초(5.6.9.10.13.18.) 비빔나물된장무침/초(5.6.18) 갈릭크런치생선까스&타르타르소(1.2.5.6.13.18.) 깍두기/초(9.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.6/30/150/3.3
9/19 Mon	9/20 Tue	9/21 Wed 수다날	9/22 Thu	9/23 Fri
친환경보리밥/초 맑은콩나물국/초(5.6.) 제육볶음/초(5.6.10.13.) 죽순들깨볶음/초(5.6.18.) 찐두부&볶음김치/초(5.9.13.) 바나나/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/38.7/225.1/4.8	친환경잡쌀밥/초 유부장국/초(5.6.12.) 시금치무침/초(5.6.) 대패삼겹살볶음/초(5.6.10.13.) 야채튀김/초(1.5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.6/29/169.6/7.2	친환경현미밥/초 나가사끼짬뽕국/초(5.6.9.12.13.15.17.18.) 오이부추무침/초(5.6.13.) 수제함박스테이크/초(1.2.5.6.10.16.) 배추김치/초(9.) 팽이스테이크소스/초(1.2.5.6.12.13.16.) 갈릭스틱/초(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.2/29.1/103.6/4	친환경경정쌀밥/초 순두부찌개/초(1.5.6.9.10.13) 돈육매추리알장조림/초(1.5.6.10.13.) 깻잎찜/초(5.6.13.) 고등어구이/초(5.6.7.13.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/34.6/272.2/4.6	친환경기장밥/초 감자채달걀국/초(1.) 수육&쌈장/초(5.6.9.10.13.) 골뱅이사과무침/초(5.6.13.18.) 배추김치/초(9.) 호두타르트/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/34.3/63.9/2.4
9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed 수다날	9/29 Thu	9/30 Fri
친환경차조밥/초 한우떡국/초(1.5.6.16.) 고구마순나물들깨무침/초(5.) 아삭이고추된장무침/초(5.6.) 닭강정/초(1.5.6.12.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/29.8/135.3/2.8	친환경영양잡곡밥/초(5.) 황태무국/초(5.6.18.) 취나물된장무침/초(5.6.) 돈육불고기볶음/초(5.6.10.13.) 소먹소떡/초(2.4.5.6.10.13.15.16.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.9/30.3/145.8/4	옥수수밥/초 아욱된장국/초(5.6.) 상추겉절이/초(5.6.13.) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15.) 진미채볶음/초(5.6.13.17.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.7/26.8/158.4/2.5	참치마요덮밥/초(1.2.5.6.13.15.) 두부김치찌개/초(5.9.12.16.18.) 고춧잎고추장무침/초(5.6.13) 군만두/초(1.5.6.10.16.18.) 깍두기/초(9.) 배/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.6/26/282.7/17.6	친환경수수밥/초 팽이버섯된장국/초(5.6.) 도토리묵채소무침/초(5.6.13) 건파래볶음/초(5.13.) 치킨커틀렛&허니머스타드소스/초(1.2.5.6.13.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.7/30/144.7/3.5

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,

⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어,

⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

* 쌀:순창군친환경쌀(쌀가공품:국내산) * 콩:국내산(두부콩:국내산) * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산

* 쇠고기:국내산한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,미꾸리:국내산

* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품:국내산(진미채:페루산) * 다량어:원양산 *꾸꾸미:베트남산

* 양고기, 납치(광어), 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 아귀는 사용하지 않습니다!

◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.