

■ 절기 이야기 (9월)

☆백로(白露)

-시기: 양력 9월 8일

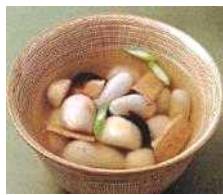
-소개: 백로는 '흰 이슬'이라는 뜻으로 이때쯤이면 밤의 기온이 낮아져 풀잎에 이슬이 맺히는 데서 유래합니다. 가을의 기운이 완연하게 나타나는 시기입니다.

☆추분(秋分)

-시기: 양력 9월 23일

-소개: 낮과 밤의 길이가 같아지는 시기입니다. 곧 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 무더운 여름이 가고 비로소 가을이 왔음을 실감하게 됩니다

☆절기음식: 버섯요리, 토란탕



☆추석 (음력 8월 15일)

다른 말로 '한가위'라고도 부르는데, "한"이라는 말은 "크다"라는 뜻이고, "가위"라는 말은 "가운데"라는 뜻을 가진 옛말로 즉 음력 8월 15일인 한가위는 8월의 한가운데에 있는 큰 날이라는 뜻입니다.

☆명절음식: 송편, 토란탕, 갈비찜, 식혜, 전

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절떡



잔반없는 DAY!!

➢ 깨끗한 지구환경과 소중한 음식의 낭비를 줄이기 위해 가정에서 남기지 않는 식사습관을 지도해 주세요.



한끼의 식사

우리에게겐 당연한 것이지만,
누군가에겐 걱정입니다.

보건복지부 · 전국푸드뱅크

■ 추석 음식 건강하게 즐기기

마나 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹습니다



◎ 다음 각각은 밥 한공기의 열량과 비슷해요.



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

두울 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹습니다



◎ 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹습니다.

갈비찜(1회 분량)
약 300kcal

세엣 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹습니다

단감 1개 100 kcal
사과 1개 100 kcal삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총분 섭취량 = 12g/1000kcal



9월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 20쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산, 명태: 러시아산, 다량어가공품: 원양산
- * 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

Mon	Tue	Wed	Thu	9/1 Fri
<div> <div>손씻기 손은 비누로 깨끗이!</div> <div>익혀먹기 음식물은 익혀서!</div> <div>끓여먹기 물은 끓여서!</div> </div>				기장밥 한우미역국(5.6.9.13.16) 도라지배무침(5.6.13) 당면잡채 (5.6.8.10.13) 오돈불고기(5.6.10.13.17.18) 배추김치(9) 우리밀초코케이크(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/29.8/222.9/5.0
9/4 Mon	9/5 Tue	9/6 Wed 수다날	9/7 Thu	9/8 Fri
수수밥 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 콩나물무침(5) 우엉어묵브로콜리볶음(1.5.6.13.17) 치킨커틀릿/소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/37.9/173.7/2.8	강황밥 돈갈비감자탕(5.9.10.13) 두부구이/양념간장(5.6.13) 메추리알케첩조림(1.2.5.6.10.12.13) 치커리사과무침(5.6.13) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.7/29.4/261.4/3.9	카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 갑오징어야채초무침(5.6.12.13.17) 배추김치(9) 우리밀 핫도그(1.2.5.6.10.16) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 545.2/22.5/273.2/2.9	차조밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16) 수육/무쌈(5.6.10) 쌈장(5.6.13) 실곤약굴뱅이무침(5.6.13) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13) 보쌈김치(9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.6/31.5/242.3/3.6	찰현미밥 오리고기들깨탕(5.6) 청경채무침(5.6) 고구마전(1.2.5.6.13) 아귀강정(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.2/22.4/89.6/4.0
9/11 Mon	9/12 Tue	9/13 Wed 수다날	9/14 Thu	9/15 Fri
영양잡곡밥 닭고기무국(1.5.6.9.15) 콩나물볶음(5) 비빔만두(1.5.6.10.13) 입연수양념구이(5) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.1/31.4/264.0/3.9	클로렐라밥 육개장(1.5.6.13.15.16) 깻잎찜(5.6.13) 양배추샐러드/요거트소스(1.2.4.5.6.12.13) 파래자반 고구마치즈롤까스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/16.3/146.7/3.9	오리훈제김치볶음밥(5.9) 아욱된장국(5.6.9.13) 오이사과무침(5.6.13) 두부스틱강정(1.5.6.12.13) 콘치즈바삭불고기(1.2.5.6.13) 알타리김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 604.0/23.7/310.8/4.0	발아현미밥 오징어무국(5.6.9.13.17) 연두부계란찜(1.5.13) 비타민나물 오리불고기(5.6.13) 오절판/싸먹는햄(1.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.7/32.3/263.5/5.0	귀리밥 뜨덕이만두국(1.5.6.10.13.16.18) 닭살메알곤약조림(5.6.10.13.15.18) 상추부추된장초무침(5.6.13) 해물볶음우동(5.6.9.13.17) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.5/31.8/204.3/4.2
9/18 Mon	9/19 Tue	9/20 Wed 수다날	9/21 Thu	9/22 Fri
기장밥 청국장찌개(5.9.10) 안동식닭찜(5.6.13.15) 도토리묵/양념장(5.6) 새우살애호박볶음(9.13) 알타리김치(9) 파인애플(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.9/34.4/229.0/3.8	토마코펜밥(12) 잔치국수(1.5.6.9.13) 가지나물(5.6.18) 돈육고구마강정(5.6.12.13.15.18) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/23.9/201.0/6.4	자장밥(1.5.6.10.13.16) 계란파국 (1.5.6.9.13) 단무지부추무침(13) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 소떡소떡/소스(5.6.10.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 598.7/29.3/156.3/2.3	찰현미밥 열무된장국(5.6.9.13) 돈육새송이장조림(5.6.10.13.18) 주꾸미굴뱅이무침주꾸미굴뱅이무침(5.6.13) 양배추전/소스(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/35.9/259.2/4.5	수수밥 낙지연포탕(5.6.9.13) 부추겉절이(5.6.13) 크림마요 새우(1.2.5.6.9) 오리훈제야채볶음(1.5.6.13) 갯김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 576.0/34.1/202.3/4.2



9월 학교급식 식단 안내



9/25 Mon	9/26 Tue	9/27 Wed 수다날	
차조밥 황태무국(9) 비빔당면/소스(1.5.6.12.13) 찐두부/볶음김치(5.9.13)) 베이컨스크램블에그(1.2.5.6.10.12.13) 고등어카레구이(5.6.7.13) *에너지/단백질/칼슘/철 580.5/28.5/247.4/4.6	주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물오징어국(5.6.9.13)) 하트단무지 짜장면(5.6.10) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 597.3/31.6/235.1/2.9	비빔밥(5)/약고추장(5.6.16) 팽이두부된장국(5.6.9.13) 옥수수계란찜(1.5.13) 무생채 울란떡갈비구이/소스 배추김치(9) 송편(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 587.3/26.6/223.4/4.4	

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

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