



코로나19 대응 학교급식 안내사항

- 조리나 배식이 용이한 식단계획(1식 4찬, 자율 배식 지양)
- 가림막 설치됨
- 학생, 교직원 지정좌석제 운영
- 식사 전 각 교실에서 발열체크 및 깨끗이 손씻기 및 소독하기
- 거리를 유지(1M 이상)하며 식생활교육관 입실
- 식당 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- 식사 전 착용한 마스크 벗기
- 일회용 장갑을 착용하고 식판 및 수저 나눠주기
- 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- 잔반 버리기 위한 줄도 거리를 유지하기
- 천천히 거리 유지하며 교실로 이동하기

추석(9.10)

추석은 음력 8월 15일로 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 날** 이라는 뜻입니다.

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤, 대추, 감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날 입니다.

송편의 의미

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

추석 절기음식

- **오려송편** : 추수를 일찍 하는 벼를 ‘**오려벼**’라 하며, 이 햅쌀에 햇녹두, 청태, 콩, 깨 등의 속을 넣고 송편을 만듭니다. 시루에 찌 때 솔잎을 송편 사이사이에 두어 찌냅니다.
- **토란탕** : 토란은 추석 전부터 나오기 시작하는 식물이며 쇠고기를 넣어 맑게 끓입니다.
- **닭찜** : 가정에서 닭을 키우던 시대에는 추석 무렵이 햇닭에 살이 올라서 한참 맛이 있을 계절이므로 추석 절기 음식으로 적합합니다.

- **햇밤** : 햇밤으로 밤밥, 다식, 울란, 밤초 등 여러 음식을 만들어 먹었습니다.




추석 음식 건강하게 즐기기

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

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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]



9월 학교급식 식단 안내



◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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

- ◇ - 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 - 쇠고기/가공품 : 국내산한우/국내산
- 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산
- 닭고기/가공품 : 국내산/국내산 - 오리고기/가공품 : 국내산/국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산
- 두부, 콩 : 국내산
- 삼치, 오징어, 아귀, 임연수어, 꽃게 : 국내산 - 북어채 : 러시아산

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

			9/1 Thu	9/2 Fri
			발아현미밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 노각무침(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀마들렌(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/28.6/159.7/2.7	흑미밥 닭고기무국(1.5.8.9.13.15.) 콩나물무침(5.13.) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 임연수양념구이(5.6.7.13.18.) 배추김치(9.13.) 포도푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.4/17.9/89.8/1.7
9/5 Mon	9/6 Tue	9/7 Wed 수다날	9/8 Thu	9/9 Fri
찰보리밥 돈갈비김치찌개(5.9.10.13.) 진미채조림(4.5.6.13.17.) 오리훈제야채무침(머스터드)(1.5.13.) 가지어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.2/35.3/193.7/4.1	수수밥 쇠고기낙지전골(5.8.9.13.16.18.) 오이고추된장무침(자율)(5.6.13.18.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.) 수제치킨커틀릿/데미소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 472.2/28/178.7/3.6	닭고기카레라이스(2.5.6.13.15.16.) 유부계란국(1.5.9.13.) 양배추오이무침(5.6.13.) 두부담은 찰핫도그/케찹(2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 황도샐러드(5.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.4/22.5/174.6/3.5	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.) 안동식찜닭(봉)(5.6.8.13.15.18.) 도토리묵/양념장(5.6.13.18.) 김부각(5.13.) 보쌈김치(완)(9.13.) 송편(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.8/27.4/207.5/3.8	 즐거운 추석 되세요!
9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed 수다날	9/15 Thu	9/16 Fri
대 체 휴 일	흑미밥 닭고기미역국(5.6.9.13.15.18.) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13.18.) 콩나물무침(5.13.) 탕수육/과일소스(완)(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 파래자반(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.1/23.7/192.5/8.1	훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.) 어묵무국(1.5.6.9.13.16.) 고기산적떡조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) 사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.7/26.7/325.9/5.2	발아현미밥 콩나물김치국(5.9.13.) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13.18.) 건오징어야채초무침(5.6.13.17.) 보쌈김치(완)(9.13.) 파인애플/방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 443.5/28.2/169.6/2.8	조기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 청경채무침(5.6.13.18.) 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.5/31.4/269.7/4.7
9/19 Mon	9/20 Tue	9/21 Wed 수다날	9/22 Thu	9/23 Fri
영양잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 새우젓호박나물(5.9.13.) 계란어육전(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 토마토꿀절임(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.5/31.8/220.6/3.9	어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.) 실곤약야채초무침(5.6.13.) 산멸치볶음(5.6.13.18.) 생선커틀릿(완)/타르타르소스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577/20.4/220.8/3.1	비빔밥/약고추장(1.5.6.16.) 팽이버섯계란국(1.9.13.) 무장아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 불고기컵피자(2.6.10.12.13.16.18.) 오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 490.6/22.4/317.4/3.3	찰현미밥 아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 돈육두부조림(5.6.10.13.) 고무마치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 도라지오이생채(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 꿀(하우스) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.5/26.6/261.8/4.1	귀리밥(6.) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 숙주나물무침(13.) 뼈없는닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 구운김(13.) 총각김치(9.13.) 듀얼잼파이(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.4/30.3/165.5/3.6
9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed 수다날	9/29 Thu	9/30 Fri
조기장밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 고기찜빵(1.2.5.6.13.) 느타리버섯어묵볶음(1.2.5.6.10.13.) 김치오리로스구이(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.1/24.2/191.7/3.9	흑미밥 호박요된장국(5.6.9.13.18.) 오이소박이(9.13.) 한우파채불고기(5.6.13.16.18.) 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 사과(홍로) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.2/26.1/195.2/4.3	클로렐라밥 닭칼국수(1.5.6.9.13.15.16.18.) 건도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 돈육칠리소스강정(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 한라봉푸딩(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/19.7/136.9/6	발아현미밥 한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.) 로제떡볶이(분모자)(2.5.6.10.13.15.16.) 삼치순살카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 실파무생채(9.13.) 요구르트(라이트)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/24.7/232.1/2.9	찰보리밥 얼큰오징어무국(5.9.13.17.) 사과오이무침(5.6.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 한잎떡갈비스틱(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.2/30.4/176.5/4.2

◇ 알레르기 정보 -

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