



가정통신문

성실(誠實)

제 2022-156호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

2022년 9월 학교급식 식단 안내

자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]

영양량 및 원산지 표시	쌀 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	고등어	명태 /코다리	갈치	조기	오징어	꽃게	두부 /콩비지
원산지 표시	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용)

알레르기 정보	1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 옆에 번호로 표시합니다. *특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.													
---------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.
☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당)급식소식에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수) - 수다날	Thu (목)	Fri (금)
			1[생일축하해요~]	2
			찹쌀밥 낙지미역국5.6.9.13. 바삭돼지불고기5.6.10.13. 연두부달걀찜1.2.5.9.13. 김치볶음9.13. 꿀떡 776.3/49.1/324.9/6	보리밥 육개장(칼국수)5.6.13.16.18. 알감자조림5.6.13.18. 찹쌀콩명엽채볶음5.6.13. 깍두기9.13. 수제에그타르트1.2.5.6. 772.8/30.4/189.9/3.5
5	6	7	8	9
현미밥 닭볶음탕2.5.6.12.13.15.16. 오징어김치전1.6.9.13.17. 숙주크래미무침1.5.6.8. 깍두기9.13. 생파인애플 822.4/49/161.8/3.8	귀리밥 모듬햄찌개2.5.6.9.10.13. 고등어된장마요구이 1.2.5.6.7.13. 골뱅이소면무침5.6.13.17. 오이김치9.13. 737/35.9/179.6/4.2	쇠고기콩나물밥5.16. ⊕부추양념장5.13. 배추속대된장국5.6.9.13. 닭살튀김1.2.5.6.13.15.18. ⊕머스터드소스1.5.13. 무조미김 배추김치9.13. 775.3/40.8/303.7/4.4	찹쌀밥 쇠고기무국5.6.16.18. 잡채5.6.10.13.18. 육전⊕파채1.2.6.16. 삼색나물5.6. 배추김치9.13. 송편5.13. 706.1/27.7/199.3/4.4	추석연휴
12	13	14	15	16
대체휴일	고추참치덮밥1.5.6.12.13. 미소된장국5.6.9.13.18. 콩나물무침5. 깍두기9.13. 밀감푸딩5. 742.2/41.4/333.2/10	쇠고기해시라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. 돈가스샐러드1.2.5.6.10.11.12.13 배추김치9.13. 쥬시쿨11. 719.2/21.7/183.1/3	기장밥 도토리묵채국(은)5.6.9.13.18. 비엔나소시떡볶음 1.2.5.6.10.12.13. 삼치데리야끼구이5.6.13.18. 무생채5.6.13. 753.9/37/252.6/3.6	현미밥 감자옹심이국5.6.9. 닭갈비5.6.12.13.15. 오징어어묵무침1.5.6.13.17. 배추김치9.13. 725.7/48/262.9/3.4
19	20	21[다문화의날]	22	23
보리밥 콩나물국5.6.9.13.18. 감자짜글이1.2.5.6.10.13. 해물떡갈비 1.5.6.9.10.12.13.17. 오이김치9.13. 아이스왕슈1.2.5.6. 683.6/41.3/249.6/4.1	차수수밥 청된장찌개5.6.9.13.18. 옥수수버섯전1.5.6.13. 노각무침5.6.13. 돼지고기김치볶음5.6.9.13. 요거타임2. 704.7/37.5/391.7/4.4	툇가루미니밥5.9. 돈코츠라멘 1.2.5.6.10.13.15.16. 치킨가라아게1.2.5.6.13.15. 단무지무침13. 레몬에이드 826/41.5/256.6/2.9	깍두기볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.18. 잔치국수(부)1.5.6. 하트만두튀김⊕채소무침 1.5.6.10.12.13.16.18. 배추김치9.13. 배식혜 812.2/29.7/292.1/4	사제동행
26	27	28	29	30
찹쌀밥 황태무국5.6.9.13.18. 오리간장불고기5.6.13.18. 어묵고추장볶음1.5.6.13. 도라지오이생채5.6.13. 하트파이1.2.5.6. 796.6/35.1/239.7/4.6	귀리밥 쇠고기고추장찌개 5.6.13.16. 미트볼간장조림 5.6.10.13.15.16.18. 크래미달걀말이1.5.6.8. 버터김치볶음2.9.13. 사과 759.6/32.7/226.4/5.2	닭살데리야끼덮밥 1.2.5.6.10.13.15.18. 열갈이된장국5.6.9.13. 비빔국수5.6.9.13. 깍두기9.13. 야쿠르트2. 843/47.2/381.6/4.3	차조밥 김치콩나물국5.6.9.13.18. 오븐등심커플렛 1.2.5.6.10.12.13.16.18. ⊕소스1.2.5.6.12.13.16. 쿵샐러드1.2.5.12.13. 오징어실채볶음5.6.13.17.18. 오이지무장아찌무침13. 780.4/39.9/284.2/4.4	현미밥 더덕닭곰탕5.6.13.15.18. 코북어살떡강정5.6. ⊕소스5.6.12.13.18. 콩나물새송이무침5. 깍두기9.13. 골드키위 812/37.6/157.6/3.5



추석이란?

음력 8월 15일로 가을의 한가운데 달이며 우리 민족의 제일 큰 명절이다.

추석은 가배일, 중추절, 가위, 한가위라고도 한다. 풍년을 이루게 한 하늘에 감사를 드리고, 우리를 보살피 주신 조상님께 햇곡식과 차례를 지내며 성묘하는 날이다.



추석에는 무엇을 할까요?

강강술래 : 풍요를 상징하는 달에 비유되는 놀이이다. 농경사회에서 보름달은 풍요를 상징한다.

대보름날의 강강술래는 여성들이 풍요의 달 아래에서 논다는 의미에서 풍요의 극치를 의미한다.

소놀이와 거북놀이 : 소놀이는 명석을 쓰고 소 모양으로 가장하여 집집마다 찾아다니며 즐겁게 놀아주고 음식을 나누어 먹는 풍년 기원 놀이이다.

씨름 : 추석날 남자들이 힘을 자랑하는 놀이로 빼놓을 수 없다. 5월 단오, 음력 7월 백중에도 하지만 추석놀이로 많이 즐긴다.

소싸움 : 사람뿐만 아니라 동물도 힘겨루기를 하여 마을에서 가장 힘센 소를 뽑는다.



추석 절식

송편 : 쌀가루를 익반죽하여 햇녹두, 청태콩, 동부, 깨, 밤, 대추, 고구마, 꽃감, 계피가루 같은 것을 소로 넣어 둥글게 빚는다. 송편이란 이름은 송편을 찢을 때 솔잎을 깔기 때문에 붙여졌다.

토란국 : 다시마와 쇠고기를 섞어서 맑게 끓인다.

화양적 : 햇버섯, 도라지, 쇠고기에 갖은 양념을 하여 볶아 찜이에 끼운 음식이다.

누름적 : 화양적과 같은 방법으로 하되 밀가루나 달걀을 문혀 지진 음식이다.

닭찜 : 추석 무렵 닭이 살이 올라 가장 맛있는 계절이라 추석의 절식으로 닭찜을 한다.

햇밤과 토란을 이용한 단자 : 찹쌀가루를 찌서 계란같이 둥근 떡을 만들고 삶은 밤이나 토란을 꿀에 개어 붙인다.

추석음식 건강하게 즐기기

먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기

밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

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

비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한

채소와 과일을 골고루 먹기



단감 1개 100kcal

사과 1개 100kcal



삼색나물

(취나물, 도라지, 고사리)

1접시 각 50kcal

싱겁게 먹기

국물보다는 건더기 위주로 먹고, 전은 되도록 간장을 찍지 않고 먹습니다.

