



# 가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2023-233호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 [www.jeongwang.ms.kr](http://www.jeongwang.ms.kr)

## 2023년 9월 학교급식 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]													
	쌀 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	고등어	명태 동태/코다리	갈치	조기	오징어	꽃게	두부 /콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
잡곡 및 찰쌀 : 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>급식소식)에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.														
Mon (월)		Tue (화)		Wed (수)-수다날			Thu (목)		Fri (금)					
												1		
												현미밥 콩나물국5.6.9. 납작만두④채소무침1.5.6.13. 진미채볶음5.6.13.17.18. 김치스팸볶음6.9.10.13.  807.3/28.0/267.9/2.4		
4[생일축하해요~]		5		6			7		8					
찰쌀밥 닭고기미역국5.6.9.13.15. 굴뱅이소면무침5.6.13.17. 옥수수버섯전1.5.6.13. 김치볶음9. 수제에그타르트1.2.5.6.  803.7/28.0/172.6/4.3		보리밥 돼지고기김치찌개5.9.10. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16. 순대볶음5.6.10.13. 무생채5.6. 아이스왕슈1.2.5.6. 876.7/37.1/230.9/9.2		김주먹밥1.2.4.5.6.9.13.16.18. 어묵국1.5.6.9.13.18. 신전 신전떡볶이1.2.5.6.12.13.16.18. 오징어,어니언링튀김1.5.6.17. 깍두기9. 요거타임2.  883.6/29.4/355.9/4.6			기장밥 도토리묵채국[냉]5.6.7.9.13.16. 매콤치즈닭갈비 2.5.6.12.13.15.16.18. 콩나물새송이무침5. 건파래멸치볶음 오렌지  790.0/41.0/227.2/2.4		옥수수밥 감자옹심이수제비국5.6.9. 돼지갈비철판구이 5.6.10.13.18. 시금치고추장무침5.6. 배추김치9. 골드키위 760.5/37.8/287.8/4.1					
11		12		13[다문화의날]			14[국없는날]		15					
현미밥 짬뽕순두부5.6.8.9.13.17.18 미트볼떡간장조림 5.6.10.13.15.16.18. 숙주미나리무침 김구이13. 깍두기9.13. 738.5/25.4/140.73.5		차조밥 안동식쇠고기국5.6.9.13.16 단호박달걀말이1. 감자스팸볶음 1.2.5.6.10.13.15.16. 도라지오이생채5.6. 바나나 727.5/25.8/237.3/3.6		가츠동(돈가스덮밥)1.5.6.10.13. 미소된장국5.6.9. 비빔쫄면5.6.13. 단무지무침 플리또(오렌지자몽)13.  1030.7/29.4/281.4/4.3			산나물밥④된장양념장5.6.13. 누룽지 콘치즈토스트1.2.5.6.13. 배추김치9.13. 달걀라테2. 멜론  708.5/21.8/319.1/2.8		사제동행(소풍)					
18		19		20			21		22					
보리밥 김치콩나물국5.6.9.13. 바삭돼지불고기 5.6.10.13.18. 삼채소샐러드5.6.13. 오징어실채볶음5.6.13.17. 오이김치(자율)9.13. 바바리안도넛1.2.5.6. 739.2/38.5/194.1/2.9		흑미밥 콩가루배추국5.6.9.13. 낙지쫄면볶음5.6.13. 메추리알곤약조림1.5.6.13. 깍두기9.13  743.4/37.1/239.4/4.7		숯불치킨덮밥 2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 가쓰오유브장국1.2.5.6.9.13.18. 건파래볶음13. 백김치9.13. 찰보루빵1.2.5.6. 사과한모금13.  866.0/43.6/223.2/3.1			차수수밥 돼지등뼈감자탕5.6.9.10.13. 코다리간장조림5.6.12.13. 삼색나물5.6. 김구이13. 생파인애플  832.1/56.9/328.4/4.3		김치날치알볶음밥 2.5.6.10.13.18. 얼갈이된장국5.6.9.13. 고구마가스1.2.5.6. 양배추흑미자샐러드 1.2.4.5.6.12.13.16.18. 깍두기9.13. 콘플레이크요플레(요거특)2. 798.0/22.6/381.2/2.4					
26		26		27			28		29					
옥수수밥 닭떡국5.6.13.15.18. 비엔나콩나물찜2.5.6.10.13. 두부채소볶음5.6.13.16.18. 배추김치9.13. 멜론  796.8/34.3/151.28/3.4		찰쌀밥 쇠고기토란국5.6.9.13.16. 안동찜닭2.5.6.13.15. 동태채소전1. 배추김치9.13. 송편  854.7/43.1/193.6/3.8		등촌st볶음밥1.5.6.13.18. 등촌st칼국수5.6.7.13.16.18. 김치메밀전병3.5.6.9.10. 배추겉절이9. 천혜향컵젤리  933.8/29.6/162.0/3.2			추석연휴		추석					

## 보름달처럼 넉넉하고 풍성한 추석



추석(秋夕)을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 **가을의 달빛이 가장 좋은 밤**이라는 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있습니다.

추석은 음력 팔월 보름으로 가을의 한가운데 달이며 또한 팔월의 한가운데 날이라는 뜻을 지니고 있는 연중 으뜸 명절입니다.

가배(嘉俳), 가배일(嘉俳日), 가위, 한가위, 중추(仲秋), 중추절(仲秋節), 중추가절(仲秋佳節)이라고도 합니다.

가위나 한가위는 순수한 우리말이며 가배는 '가위'라는 우리말을 이두식으로 표기한 것입니다.

추석은 정월대보름, 6월 유두, 7월 백중과 함께 보름명절입니다. 보름 명절 가운데서도 정월대보름과 추석은 가장 큰 명절입니다. 대보름은 신년에 처음 맞는 명절이어서 중시되는 반면 추석은 수확기가 시작되는 시기의 보름명절이어서 중시됩니다. 추석은 **그동안 농사를 잘 하게 해준 것을 감사하는 농공감사일(農功感謝日)**이며 농사의 결실을 보는 절일입니다.

아울러 한해 농사의 마무리를 하는 시기로서, 또 이듬해의 풍농을 기리는 시기로서 깊은 의미가 있습니다.

**"더도 말고, 덜도 말고, 늘 가윗날만 같아라."**라는 속담이 있습니다. 오곡이 익는 계절인 만큼 모든 것이 풍성하고 즐거운 놀이로 밤낮을 지내므로, 이날처럼 잘 먹고 잘 입고 놀고 살았으면 하고 바라는 마음이 담겨있습니다.

자료출처 : 한국민속대백과사전

사진출처 : 경기온나눔콘텐츠, 영양과 식생활(4학년)

**어나 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 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)  
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 총분섭취량 = 12g/1000kcal