



# 군서미래 영양소식

2024년 9월

식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 및 쌀 가공품(국내산) / 배추김치의 원료인 배추, 얼갈이, 봄동, 고춧가루 및 배추김치가공품(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) / 쇠고기(국내산, 한우) / 쇠고기 가공품(국내산 및 일부 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 낙지(중국산) / 주꾸미(베트남산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 대구살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 삼치, 홍합살, 바지락살(국내산)
알레르기 정보	※ 알레르기 식품의 정보는 식단 명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기 표시 식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
영양표시	식생활교육관 게시판 및 홈페이지에 주간 단위로 게시

9/2 (월)	9/3 (화) 6학년 급식미실시	9/4 (수)	9/5 (목)	9/6 (금) 11학년 전문가과정
흑미밥 버섯된장국(5) 치킨바베큐 (5.6.12.13.15.16.18) 감자스틱/케첩(5.6.12) 배추김치(9) &열무물김치(9)선택 과일 * 791.7/41.9/210.9/3.1	현미밥 얼큰콩나물국(5) 쇠고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 깻잎순나물(5)/배추겉절이(9) 감&망고그레놀라요거트 (2.5.6.아몬드,캐슈넛,해바라기씨) (2.5.6.아몬드,캐슈넛,해바라기씨) * 702.5/33.1/340.0/5.5	울무밥 유부우동(1.5.6) 등심돈까스(1.2.5.6.10.13) & 돈까스소스 (2.5.6.12.13.16.17.18) 양상추샐러드(12)&카위드레싱(13) 각두기(9) 주스(사과,포도선택)(13) * 941.4/38.3/270.4/2.6	혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5) 오리주물럭(5.6.13) 새송이엿장구이(5.13) 배추김치(9) 과일 * 680.6/23.4/222.7/3.1	옥수수밥 찜뱅순두부찌개 (5.6.9.10.15.17.18) 알밤돼지갈비찜(5.6.10.13) 비름된장무침(5.13) 총각김치(9) 쥬러스(1.2.5.6.13) * 682.4/36.5/286.4/3.8
9/9 (월) 3학년 급식미실시	9/10 (화)	9/11 (수)	9/12 (목) 체육대회	9/13 (금) 11학년 전문가과정
기장밥 차돌박이된장찌개(5.16.감자) 코다리장정(5.6.12.13.전분) 시금치나물(5) 총각김치(9) 미니시카고피자(1.2.5.6) * 899.2/57.7/542.2/4.6	찰쌀밥 쇠고기미역국(5.16) 안동식찜닭(5.6.13.15.감자) 도라지오이무침(5.6.13) 배추겉절이(9) 과일(선택) * 615.3/38.3/262.5/3.0	차수수밥 미소된장국(5.6) 돈마호크&구운채소(5.6.10.13.16)&데미글라스소스(2.5.6.12.13.16.18) 토마토치즈샐러드(2.12) 각두기(9) / 요구르트(2) * 731.0/29.6/381.3/3.7	김가루죽먹밥(참치마요)(1.5.13) 잔치국수(5.6) 푼고추양념간장(5.13) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9)/열무김치(9)선택 짜먹는사베트 (망고,연유맛 선택)(2) * 802.7/27.7/292.9/3.1	보리밥 들깨우국(5) 돼지고기고추장불고기 (5.10.13) 잡채(5.10.13) 배추김치(9) 과일(선택) * 690.1/29.4/246.8/3.3
9/16 (월)	9/17 (화)	9/18 (수)	9/19 (목)	9/20 (금) 11학년 전문가과정
추석연휴	추석연휴	추석연휴	발아현미밥 클로버모양어묵국(5.6) 달걀말이(1) 김자반(13) 볶음김치(9.13) 열무물김치(선택)(9) 과일 * 626.0/23.0/307.5/4.3	밤밥 대구매운탕(5) 수제등심탕수육(1.5.6.10.전분) & 탕수육소스(5.13.전분) 얼갈이된장무침(5.13) 배추겉절이(9) 과일 * 632.0/38.1/292.7/2.4
9/23 (월)	9/24 (화)	9/25 (수)	9/26 (목)	9/27 (금) 11학년 전문가과정
차조밥 맑은콩나물국(5) LA돼지갈비찜(5.6.10.13) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2)딸기/포도선택 * 671.0/37.6/276.5/2.6	울무밥 사골우거지국(5.16) 매콤닭치즈구이&간장구이 (2.5.6.12.13.15.16) 참쌀공멸치볶음 (5.13.해바라기씨) 총각김치(9) / 과일(선택) 785.6/48.8/323.7/3.2	전복술밥(2.5.13.18) 부추양념간장(5.13) 팽이버섯된장국(5) 햇도그샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.16) 각두기(9) 자두주스 * 710.2/24.3/260.7/4.9	흑미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 닭봉오븐구이(13.15) 미역줄기볶음 배추김치(9) 과일 * 600.7/33.9/224.3/2.1	찰쌀밥 설렁탕(5.6.16) 가자미튀김(5.6.13.전분) &데리야끼소스(5.13.전분) 오이부추무침(13) 각두기(9)/석박지(9)선택 과일 * 671.0/33.9/208.5/3.0

9/30 (월) 4학년 급식미실시	가정연계 안내사항
현미밥 건새우아욱국(5.9) 납작당면닭볶음(5.6.13.15) 삼색냉채(1.5.6.8.13) 회오리감자(2.5.6) 배추김치(9) * 737.6/35.8/311.8/3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 학교에서는 좋아하지 않는 음식도 먹어볼 수 있도록 안내해 주시고, 가정에서도 남기지 않고 먹는 습관을 길러주세요.</li> <li>○ 식사 전, 바깥 활동 후에는 꼭 손 씻는 습관을 기를 수 있도록 교육해 주세요.</li> <li>○ 9월 24일은 매콤닭치즈구이와 저학년용 간장구이 두가지로 준비 예정입니다.</li> <li>○ 9월 9일부터 9월 12일은 학부모님 참여 '학교급식공개 주간'으로 운영됩니다.</li> </ul>

※ 식단 아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

## 풍속 우리나라 전통 명절 '추석'

추석(秋夕)을 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 나아가서는 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미를 갖고 있습니다. 추석은 음력 8월 15일로 가을의 한가운데 달이며 또한 팔월의 한가운데 날이라는 뜻을 지니고 있는 연중 으뜸 명절입니다.

“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. [출처: 한국민속대백과사전, (네이버지식백과) 한국세시풍속사전]



[ 그림출처: 식품의약품안전처, '안전하고 건강한 추석명절 꿀팁!' 2023.9.27.]

## < 우리학교 급식예절 >

1. 배식을 받을 때는 조용히 줄을 서서 기다립니다.
2. 음식은 **먹을 만큼** 받습니다.
3. 음식을 골고루 깨끗하게 먹습니다.
4. 음식을 추가로 먹고 싶을 때에는 배식이 끝난 후, 자기 식판을 들고 배식대에 가서 추가로 받습니다.  
(초등학생만 배식 중간에 추가 배식 가능)
5. 다 먹은 후, **잔반은 국그릇에 모아** 담습니다.  
식탁에 떨어진 음식도 함께 정리합니다.
6. **숟가락, 젓가락은 각 통에 분리**해서 정리합니다.
7. 식판을 차곡차곡 세워서 담습니다.

