



군서미래 영양소식

발행월 : 2022년 9월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. 쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 얼갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미, 낙지(베트남산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기, 대구살(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

			9/1 (목)	9/2 (금)
			현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.) 달걀찜(1.) 진미채고추장볶음 (5.6.13.17.) 총각김치(9.)/미니치즈핫 도그(1.2.5.6.10.12.) * 565.6/32.5/143.7/3.5	혼합잡곡밥(5.) 주꾸미맑은탕(5.6.) 닭고구마간장조림 (5.6.13.15.18.) 취나물된장무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 과일 * 543/37.9/174/5
9/5 (월)	9/6 (화)	9/7 (수)	9/8 (목)	9/9 (금)
옥수수밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 옥수수치즈구이(1.2.5.13.) 배추김치(9.) 과일 * 723.4/45.4/323.1/3.6	기장밥 꼬치어묵국(1.5.6.) 쇠고기불고기(5.6.13.16.) 참나물고추장무침(5.6.13.) 총각김치(9.) 과일 * 603.8/41/681.3/5.6	나물비빔밥(5.6.) 비빔고추장(5.6.13.) 순두부달걀맑은탕(1.5.6.9.) 화오리감자(5.6.) 나박김치(9.) 포도주스(13.) * 650.6/18.4/172/3.3	차수수밥 팽이버섯된장국(5.6.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 약과(6.) * 676.6/30/124.4/3.8	추석연휴
9/12 (월)	9/13 (화)	9/14 (수)	9/15 (목)	9/16 (금)
추석연휴	보리밥 얼큰콩나물국(5.6.) 떡갈비구이(5.6.10.) 데리야끼소스(5.6.13.) 생토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.)/마늘스틱(1.2.6.) * 804.4/35.3/160/4.5	시금치메이컨볶음밥(1.10.) 유부맑은된장국(5.6.13.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 과일 * 728.9/36.9/165.3/3.2	발아현미밥 쇠고기감자국(5.6.16.) 오리주물럭(5.6.13.) 새송이엿장구이(5.6.13.) 총각김치(9.) 과일 * 652.9/29.6/132.4/4.4	밤밥 호박된장찌개(5.6.) 삼겹살오븐구이(10.13.) 오이스틱 양파두부쌈장(5.6.13.) 볶음김치(9.13.) 짜먹는(큰)요거트(2.) * 774.4/32.4/157.3/3.1
9/19 (월)	9/20 (화)	9/21 (수) 7학년1반 식단의 날	9/22 (목)	9/23 (금)
차조밥 육개장(1.5.6.16.) 두부조림(5.6.13.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 백김치(9.) 과일 * 597/31.5/206/4.9	울무밥 조랭이떡국(1.5.6.16.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 시금치땅콩무침(4.) 배추김치(9.) 과일 * 633.8/36.9/130.6/3.7	데리야끼치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.) 유부우동(국) (1.5.6.) 배추김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) 망고주스(13.) * 795.1/41.9/194.1/3.	흑미밥 근대된장국(5.6.) 오삼불고기(5.6.10.13.17.) 숙주나물무침 군만두(1.5.6.10.16.18.) 총각김치(9.) * 627/26.9/640.4/7.6	현미밥 양송이크림스프(2.5.6.13.16.) 등심돈가스/돈까스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 멕시코샐러드 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.) 깍두기(9.)/모닝빵(1.2.5.6.) * 754.5/35.5/66.2/2
9/26 (월)	9/27 (화)	9/28 (수)	9/29 (목)	9/30 (금)
혼합잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.) 매운돼지갈비찜(2.5.6.10.13.) 잡채(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 열대과일주스(13.) * 734.1/29.3/179.8/3.5	옥수수밥 쇠고기무국(5.6.16.) 바베크족찜(5.6.10.12.13.) 미역줄기볶음 총각김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 721.2/44.8/143.1/2.9	쇠고기하이라이스 (1.2.5.6.12.16.) 수제치킨또띠아 (1.2.5.6.15.16.) 깍두기(9.) 요구르트(2) * 713.5/31.9/115.7/2.2	기장밥 감자수제비국(5.6.) 매콤닭치즈구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 깻잎순나물(5.6.) 배추김치(9.) 과일 * 723.8/43.5/963.5/3.6	차수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 가자미튀김(5.6.13.) 데리야끼소스(5.6.13.) 김자반(5.13.) 오이김치(9.)/과일(12.) * 550.4/35.3/159.8/3.2



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

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 8월 15일로 가을의 한가운데 달이며 또한 팔월의 한가운데 날이라는 뜻을 지니고 있는 연중 으뜸 명절입니다.

추석은 그동안 농사를 잘 하게 해준 것을 감사하며 농사의 결실을 보는 절일입니다. 또한 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 담겨 있습니다.

◆ 추석에 먹는 음식

<p>송편</p>  <p>쌀가루를 익반죽하여 햇녹두, 청태콩, 동부, 깨, 밤, 대추, 고구마, 꽃감, 계피가루 같은 것을 소로 넣어 둥글게 빚습니다. 송편이란 이름은 송편을 찌 때에 켜마다 솔잎을 깔기 때문에 붙여졌습니다.</p>	<p>토란국</p>  <p>추석의 명절식으로 송편과 함께 토란국을 차례상에 올리기도 합니다. 토란국은 다시마와 쇠고기를 섞어서 끓입니다.</p>	<p>화양적, 누름적</p>  <p>화양적과 누름적도 명절음식인데, 화양적은 햇버섯, 도라지, 쇠고기에 갖은 양념을 하여 볶아 꼬챙이에 끼운 음식입니다. 누름적은 화양적과 같은 방법으로 하되 밀가루나 달걀을 묻혀 지진 음식입니다.</p>
--	---	---

◆ 추석음식 건강하게 즐기기

명절을 보내고 나면 체중이 늘어나는 경우가 많습니다. 명절에 즐겨먹는 음식이 대체로 열량이 높고 지방을 많이 함유하고 있어 평소보다 2~3배 정도 높은 열량을 섭취하기 쉽기 때문입니다. 따라서 명절에는 평소 식사량을 생각하며 먹는 습관이 필요합니다.

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기
2. 기름기가 많은 고지방 식품은 적당히 먹기
3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일도 골고루 먹기

밥 한공기와 열량이 비슷해요

