



2022년 9월 식단예정표

학생안전체육부
☎ 070-4706-1862

알레르기 정보	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.													
우리학교 급식에 사용되는 식재료 원산지	아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. 주별 식재료원산지 및 영양표시제를 학교 홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.													
	쌀 (햇토미)	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기 /가공품	낙지/ 주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	오징어/ 가공품	꽃게	참조기	두부,콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산/ 국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	중국산, 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
Mon		Tue		Wed 수요일은 다 먹는날		Thu		Fri						
						1일		2일						
						렌틸콩밥 소고기무채국(5.6.16.) 낙삼새볶음(2.5.6.9.10.13.) 콩나물부추무침(5.) 총각김치(9.) 버터옥수수바(1.2.5.6.12.13.)		녹차칼슘밥 니모우동(1.5.6.9.13.16.) 로제돈까스(1.2.5.6.9.10.12.13.) 양배추콘샐러드(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 오렌지주스(13.)						
5일 <9월 생일 축하의 날>		6일		7일		8일 <미리먹는 추석 음식>		9일						
발아현미밥 소고기미역국(5.6.13.16.) 크리스피돈강정(1.2.5.6.10.12.13.) 두부툰무침(5.) 배추김치(9.) 에그타르트(1.2.5.6.)		귀노아밥(5.) 순두부들깨탕(5.6.9.13.18.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 도토리묵말랭이볶음(5.6.13.) 총각김치(9.) 거봉		고추참치덮밥(1.5.6.12.13.) 달걀파국(1.5.6.13.) 소시지페스츰리(1.2.5.6.10.12.15.16.) 오이김치(9.) 바나나우유(2.)		칼슘찜쌀밥 토란소고기국(1.5.6.13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 잡채(5.6.10.) 배추김치(9.) 송편		추석연휴						
12일		13일		14일		15일		16일						
대체공휴일		차수수밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13.15.16.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 오이김치(9.) 생크림사과와플(1.2.5.6.13.)		김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 유부숙갓된장국(5.6.) 국물떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 오징어링튀김(1.2.5.6.17.) 깍두기(9.) 복숭아코코주스(2.11.)		녹두밥 사골우거지국(5.6.16.) 갈릭연어스테이크(1.2.5.6.13.) 베이컨그린빈볶음(10.) 배추김치(9.) 짜먹는요거트(2.)		옥수수쌀밥 감자수제비(5.6.) 수육(쌈장)(5.6.10.13.) 콩나물파채무침(5.13.) 보쌈김치(9.13.18.) 샤인마토(단토마토)(12.)						
19일		20일		21일		22일		23일						
클로렐라밥 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18.) 유린기(5.6.13.15.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.)		기장밥 미역장국(5.6.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 산채메밀전병(1.2.3.5.6.10.16.18.) 깻잎김치(9.) 멜론		김치제육덮밥(2.5.6.9.10.) 갈릭크림치즈또띠아(1.2.5.6.13.) 꼬들단무지무침(1.2.5.6.9.13.16.18.) 오이김치(9.) 황도아이스티(11.13.)		귀리밥 햄감자짜글이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 코다리데리야끼구이(5.6.12.13.) 파래자반볶음(5.13.) 깍두기(9.) 뮤즐리토평요거트(2.5.6.)		보리밥 닭칼국수(1.5.6.13.15.18.) 돈육숙주볶음(5.6.10.12.13.16.18.) 도라지진미채무침(5.6.17.) 열무김치(9.) 포도주스(13.)						
26일		27일		28일 <일본음식 체험의 날>		29일		30일						
조각서리태밥(5.) 오징어무국(5.6.13.17.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 단호박생크림샐러드(1.2.5.13.) 배추김치(9.) 김구이(13.)		현미차수수밥 육개장(1.5.6.13.16.) 닭고기바베큐(2.5.6.12.13.15.) 견과류멸치볶음(4.5.6.13.14.) 총각김치		후리가케밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.) 차완무시(일식달걀찜)(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 초밥도넛(1.2.5.6.)		차조밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18.) 고등어레몬구이(7.) 삼색묵샐러드(5.6.12.13.) 깍두기(9.) 샤인머스켓		혼합잡곡밥(5.) 사골곰탕(5.6.13.16.) 녹두김치전(1.2.5.6.9.17.) 양파장아찌(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 망고워터젤리(13.)						

1 가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!



추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 10일!

8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 '중추절'이라고 부르기도 하는 추석에는 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리기 등을 하기도 하고, 거북이처럼 느린 걸음으로 농사를 잘 지은 집을 찾아가 음식을 얻어먹는 '거북놀이'를 하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다. 그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 여러분이 잘 알고 있는 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.

1년 중 가장 큰 보름달을 맞이하는 달의 명절, 추석!

커다란 보름달을 보며 짝 찬 햇곡식과 햇과일을 떠올린 옛사람들은 올해의 수확에 감사하고, 다음 해에도 풍년이 되길 바라는 소원을 빌었다고 해요.

여러분은 보름달에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

2 식중독 없는 건강한 추석나기



손은 수시로 흐르는 물에 비누를 이용하여 20초 이상 씻기.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시 4시간을 넘기지 않도록 한다.



추석 성묘 시 자동차 트렁크에 음식을 보관할 경우 아이스박스 이용하기.

3 세계음식 체험의 날 - 일본

- 라멘(ラーメン)

돼지뼈를 우려낸 육수에 라멘을 넣었습니다. 튀김라멘과는 다른 식감의 일본식 라멘을 점심 시간에 만날 수 있습니다!

- 차완무시(茶碗蒸し)

차완무시(茶碗蒸し)는 일본식 계란찜으로 마치 푸딩처럼 부드러운 것이 특징이다. 좀 단단하게 만들면 연두부 같은 식감도 난다.

- 초밥도넛(すし)

일본의 대표음식 초밥(스시)! 학교급식에서는 위생적이고 안전한 점심을 위해 날 생선을 사용한 초밥을 먹을 수는 없지만 초밥모양 도넛으로 즐겨봅시다.

2022년 8월 30일

시 흥 매 화 중 학 교 장 [직인생략]