

<b>교 훈</b> 꿈 · 사랑 · 건강	<b>시화초등학교</b> <b>8, 9월 식단표</b>	<b>영양 상담실</b> 031-503-0598
---------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해 주세요.														
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오징어	삼치	미역	주꾸미	미역줄기	명태(황태)	달고기	아귀	두부	콩
표시	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산
<b>잡곡 및 참쌀</b> : 친환경 제품 사용, <b>채소 및 과일류</b> : 친환경(국내산) 제품 사용, 과일은 일부 품목(키위, 오렌지 등) 수입 사용															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젓은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금														
<b>&lt; 식재료 사용에 따른 알레르기 정보 표시 안내 &gt;</b>			<b>8/26</b>	<b>8/27</b>														
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width:30%;">사용 식재료</th> <th>알레르기 정보 표시</th> </tr> <tr> <td>마요네즈</td> <td>①난류, ②우유</td> </tr> <tr> <td>치즈, 버터</td> <td>②우유</td> </tr> <tr> <td>콩나물, 숙주나물, 두부</td> <td>⑤대두</td> </tr> <tr> <td>건새우, 새우젓</td> <td>⑨새우</td> </tr> <tr> <td>한우잡뼈</td> <td>⑬소고기</td> </tr> <tr> <td>굴소스</td> <td>⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; color: red;"><b>건새우, 한우잡뼈는 국을 우려낼 때 사용합니다.</b></p>		사용 식재료	알레르기 정보 표시	마요네즈	①난류, ②우유	치즈, 버터	②우유	콩나물, 숙주나물, 두부	⑤대두	건새우, 새우젓	⑨새우	한우잡뼈	⑬소고기	굴소스	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)			
사용 식재료	알레르기 정보 표시																	
마요네즈	①난류, ②우유																	
치즈, 버터	②우유																	
콩나물, 숙주나물, 두부	⑤대두																	
건새우, 새우젓	⑨새우																	
한우잡뼈	⑬소고기																	
굴소스	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)																	
<b>8/30</b>	<b>8/31</b>	<b>9/1</b>	<b>2</b>															
수수밥 쇠고기무국⑬ 안동찜닭⑥⑬⑱ 부추오이무침 배추김치 키위	현미밥 된장국⑤⑨ 돈육볶음⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기 대추토마토⑫	오므라이스①②⑬ &소스①②⑥⑫⑬ 옥수수스프②⑤⑥⑬ 소시지파프리카볶음⑩⑬ 열무김치 토핑요거트②⑤⑥	보리밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 임연수간장구이⑥⑬ 토마토달걀볶음①⑫ 배추김치 오렌지															
<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>														
짜장밥⑤⑥⑩⑬⑱ 단무지⑬ 열무김치 찰빵①②⑤⑥		현미밥 감자탕⑨⑩ 계란찜①②⑨ 멸치국물볶음⑥ 볶음김치 구이김	김가루밥①② 어묵국⑨⑬⑱ 매크뽕볶이⑫⑬⑱ 채소튀김⑥ 닭꼬치⑮ 열무김치	옥수수밥 황태무우국①⑤ LA돼지갈비구이⑩ 미역줄기볶음 깍두기 사과														
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>														
수수밥 된장찌개⑤⑨ 고구마돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑬⑱ 오징어오이무침⑰ 배추김치	귀리밥 맑은순두부찌개⑤⑨ 돼지고기김치찜⑩ 감자채볶음 총각김치 겨봉	카레라이스⑩⑬ 카레에빠진공룡①④⑥⑮ 양상추샐러드 &유자드레싱⑥⑫ 애호박볶음⑨ 깍두기 / 과일주스⑬	차조밥 계란실파국① 닭봉구이⑤⑫⑮ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 열무김치	비빔밥①⑤⑱ 황태미역국⑨ 매실약고추장 배추김치 식혜														
<b>가 을 방 학</b>			<b>23</b>	<b>24</b>														
			현미밥 시금치된장국⑤ 돈육메추리알조림①⑩ 진미채볶음⑬⑰ 배추김치 메론	콩밥⑤ 돈육김치찌개⑨⑩⑬ 달고기강정① 연두부찜⑤ &간장소스⑤ 총각김치														
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>															
현미밥 얼갈이된장국⑤⑨ 닭갈비⑮ 두부숙갸무침⑤ 깍두기 사과	보리밥 쇠고기미역국⑬ 주꾸미돈육볶음⑥⑩⑬ 무쌈⑬ 도라지오이나물 배추김치	치킨마요덮밥①②⑥⑮ &소스①②⑫⑬ 콩나물국⑤⑨ 초코쌀과자①②⑤⑥	수수밥 육개장①⑤⑱ 떡갈비②⑤⑥⑩⑱ 과일푸딩샐러드 배추김치															

★ 주간 식단 및 알레르기 표시, 원산지 표시는 매주 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

▣ 추석 ▣

더도 말고, 덜도 말고, 늘 한가위만 같아라

추석

- 음력 8월 15일
- 중추절, 한가위 등으로 부릅니다.
- 농사의 결실을 거두는 의미의 큰 명절
- 햇곡식과 햇과일이 풍성한 때로 햇곡식으로 떡을 빚고 햇과일을 따서 조상에게 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.
- 온 가족이 추석의 절기음식을 즐기면서 화기애애한 이야기꽃을 피우는 날입니다.

송편

추석에는 조상에게 제사를 지내는 기존의 제사보다 간단하게 추석의 절식인 송편을 올립니다. 햅쌀로 만든 송편을 만들어 차례를 지내는 등 조상에 대한 예절을 중시 여기는 명절입니다.

송편의 종류

오려송편	햅쌀로 빚어 차례상에 올려 조상님께 감사함을 전하였습니다.
노비송편	노비들에게 나누어주어 농사일에 힘써 줄 것을 격려하였습니다.



각 지방의 이색송편

- 서울, 경기 - 오색송편**  
썩으로 색을 내어 한 입에 먹을 수 있도록 작게 만듭니다. 주로 깨 소를 넣습니다.
- 강원도 - 감자송편**  
감자 녹말을 반죽하고 팥, 강낭콩 소를 넣습니다.
- 충청도 - 호박송편**  
호박과 멥쌀가루를 섞은 반죽에 대추, 깨 소를 넣습니다.
- 전라도 - 모시송편**  
모시잎을 삶아 반죽에 섞고 박콩, 팥, 밤, 대추, 깨 소를 넣습니다.
- 경상도 - 칩송편**  
칩을 반죽에 섞고 붉은 팥을 소로 넣습니다.
- 제주도 - 완두송편**  
완두콩 소를 넣으며, 둥글고 납작한 비행접시 모양으로 빚습니다.

열량 낮추는 조리방법

전	튀김옷은 되도록 얇게 합니다.
육류	튀김, 볶음보다는 살코기 위주로 굽거나 삶아 조리합니다.
나물	기름, 양념은 소량만, 볶지 말고 무침으로 조리합니다.

추석음식 건강하게 즐기기

송편6개 336칼로리 > 쌀밥 1공기 300칼로리

조금씩 먹기	조금씩 맛을 본다 생각하며 먹습니다.
접시에 덜어먹기	접시에 덜어 먹으면 과식을 줄일 수 있습니다.
상겹게 먹기	국물보다는 건더기 위주로 먹고, 전은 되도록 간장을 찍지 않고 먹습니다.

출처: 미리캔버스, 영양사협회

2021년 8월 23일

시 화 초 등 학 교 장