



☆ 10월 정보 알림! ☆

🍌 한글날의 처음 이름 '가가날' 🍌



한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이예요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 '가가날'이라고 불렀고 1928년에 '한글날'로 개칭되었어요.

한글을 만든 지혜로운 왕 '세종대왕'

우리나라는 오랫동안 중국의 문자인 한자를 써 왔어요. 한자는 매우 어려워서 대부분의 백성들은 평생 글을 읽거나 쓰지 못했어요. 이를 안타깝게 여긴 세종대왕은 우리나라만의 글자를 만들었어요.



< 10월 7일 한글날 후식이 제공됩니다 >

🍌 10월 25일은 독도의 날 🍌



📍 독도는 우리나라 동해에 있는 섬이예요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.

독도의 수호신 강치

아름다운 섬 독도에는 바다사자 '강치'가 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔어요. 그러나 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종되고 말았어요. 지금은 볼 수 없지만 잊지 말아야 할 수호신이예요.



조선의 어부이자 민간외교가 안용복



안용복은 우리땅 독도에서 물고기를 잡아가는 일본인들에게 항의하고 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.

< 10월 25일 독도의날 후식이 제공됩니다 >

🍌 10월의 제철 식재료 🍌



시원 달콤한 맛이 일품인 배! 배는 3000년전 재배되기 시작했고, 배의 맛에 반한 그리스의 역사가 호머는 '신의 선물'이라고 극찬했다고 합니다. 기관지에 도움이 되는 식품으로 추천합니다.

< 10월 21일 후식 과일 배가 제공됩니다 >



대표적인 등푸른생선 고등어는 DHA가 풍부해 태아의 두뇌 발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있는데요. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 고등어를 한 번 먹어 보는 건 어떨까요?

< 10월 25일 고등어 메뉴가 제공됩니다 >



가을 수확 후 겨울내 땅속에 묻어두고 하나씩 꺼내먹던 무. 시원하고 달콤한 무는 비타민 C가 풍부하고 10월~12월 겨울철이 제철입니다. 무를 이용한 다양한 요리도 즐겨봅시다.

< 10월 31일 무가 들어간 국이 제공됩니다 >



겨울철 비타민의 보고 귤! 귤의 제철은 9~12월입니다. 하나 두개 까먹으며 어느새 없어져버리는 귤은 비타민C가 풍부해 감기를 예방합니다. 쌀쌀해진 날씨 귤을 먹어보아요. 제철에 먹는 과일은 더 맛있으니 남기지 않고 먹어볼까요?

< 10월 31일 후식 과일 귤이 제공됩니다 >

10월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
3	4_생일축하의날	5_항트음식의날	6	7_한글날
개천절	기장밥 바지락미역국5.6.18. 매운돼지갈비찜5.6.10.13. 탕평채1.5.6.13.16. 깍두기9. 단풍케익1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/32.1/141.5/3.4	셀프충무김밥13. 잔치국수1.5.6.13. 오징어어묵무침1.5.6.13.17. 석박지9. 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/30.3/189.7/5.2	잡곡밥5. 된장찌개5.6.13. 가자미엿장구이5.6.13. 비엔나콩나물찜1.2.5.6.10.12.13. 사과부추무침1.2.5.6.13. 총각김치9. 에너지/단백질/칼슘/철 639.5/36.9/173.8/4	찹쌀밥 뼈없는감자탕5.6.10.13. 닭살묵은지볶음5.6.9.10.13.15. 부들계란찜1.5.6.13. 열무김치 한글구키1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 640.2/46.1/176.4/4
10	11	12	13_선택식단	14
대체휴일	귀리밥 소고기열무해장국5.6.13.16. 닭볶음탕2.5.6.13.15. 철판군만두1.5.6.10.16.18. 숙주무침5.6. 석박지9. 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/34.3/175.3/9.7	깍두기참치볶음밥1.2.4.5.6.9.10.13.15.16.18. 가쓰오장국1.5.6.13. 카레우동1.2.5.6.12.13.16.18. 스틱떡갈비5.6.10.15.16.18. 오이김치9.13. 요구르트2. 에너지/단백질/칼슘/철 698.7/30.8/244/6.1	현미찹쌀밥 아욱된장국5.6.13. 닭보쌈(소금or간장)5.6.13.15. 매콤비빔당면1.5.6.8.10.13.16.18. 양배추쌈*쌈장5.6.13. 열무김치 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/32.1/247.5/3.9	찹쌀수수밥 첫국갈비5.6.9.10.13. 부대볶음1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18. 명엽채조림5.6. 총각김치9. 시리얼과일샐러드1.2.5.6.11.12. 에너지/단백질/칼슘/철 649.5/48.2/246.1/4.4
17	18	19	20	21
현미밥 한우미역국5.6.13.16. 꾸꾸미볶음5.6.10.13.17. 수제고르곤졸라곤파자2.5.6.12.13. 콩나물무침5. 총각김치9. 에너지/단백질/칼슘/철 617/33.3/312.6/3.9	보리밥 동태탕5.6.13. 숯불돼지고기5.6.10.12.13. 감자조림5.6.13. 열무김치 청포도&머루포도 에너지/단백질/칼슘/철 569.2/38.1/173.5/3.2	오야꼬동1.5.6.12.13.15. 물떡어묵국1.2.5.6.13. 크리스피핫도그1.2.5.6.10.12.13. 꼬들오이지무침13. 배추김치9. 레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/33/174/3.1	흑미밥 호박된장국5.6.13. 제육볶음5.6.10.13. 도토리묵무침5.6.13. 석박지9. 미니슈크림파이1.2.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/33.5/140.4/3.4	차수수밥 찹쌀수제비국5.6.8.9.13.17.18. 수제치킨커틀렛1.5.6.15. 건파래볶음5.13. 배추김치9. 배 에너지/단백질/칼슘/철 678.7/34.2/131.5/5
24	25_독도의날	26	27	28
칼슘찹쌀밥 육개장1.5.6.13.16. 닭갈비2.5.6.13.15. 두부오꼬노미야끼1.2.5.6.10.12. 청경채들깨무침5.6.13. 열무김치 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/36.9/263.1/4.3	울무밥 조랭이떡국1.5.6.13.16. 고등어김치찜5.6.7.9.13. 브로콜리참깨소스무침1.5.6.13. 배추김치9. 독도요거타임2. 에너지/단백질/칼슘/철 735.5/31/250/3.9	추억의간장계란밥1.5.6.13. 감자고추장찌개5.6.10.13.16. 방울떡꼬치1.5.6.12. 열갈이무침5.6.13. 깍두기9. 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/27.7/206.1/3.7	녹차칼슘밥 맑은순두부탕5.6.9.13. 돼지간장불고기5.6.10.13.18. 청포묵은지무침5.6.9.13. 석박지9. 전통씨앗호떡2.4.5.6. 에너지/단백질/칼슘/철 603.2/32.3/172.3/3	현장학습일
31_할트윈	<p>금년도 이상기온에 따른 폭염과 잦은 폭우로 인해 농산물의 작황이 극히 좋지 않아 배추 원재료 수급에 어려움이 있습니다. 따라서, 학교급식의 김치 메뉴가 변경될 수 있으니 변경되는 메뉴는 학교 홈페이지에서 확인해 주세요. (배추김치, 백김치 등)</p>			

- ♣ 위 식단내용은 시장의 식품 수급상과 학교사정에 따라 약간 변경될 수도 있음을 알려드립니다.
- ♣ 쌀(국내쌀) 잡곡(국내산) 쇠고기(국내산 1등급이상) 돼지고기(국내산 1등급이상) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 달걀(국내산) 김치(배추,고춧가루:국내산) 멸치(국산) 다시마(국산) 디포리(국산) 미역(국산) 건파래(국산) 새우젓(국산) 삼치살(국산) 고등어(국산) 바지락살(국산) 오징어(국산) 북어채(러시아) 꾸꾸미(베트남) 모시조개(국산) 두부(국산) 대두 가공품(국내산) 기타 육, 수산 가공식품 주간식단에 별도기재.
- ♣ 알레르기 유발식품 : 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓
- ※ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생이나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.