



가 정 통 신 문

발행부서 : 행정실

교무실 (062)672-1217
 행정실 (062)672-1216
 행정실FAX (062)671-8950
 교무실FAX (062)671-0674

제 목 | 2019학년도 9월 급식 안내

학부모님의 가정에 행운과 건강이 늘 함께 하시길 기원합니다.

‘2019학년도 급식 운영계획’에 의거 2019년 9월 급식비를 아래와 같이 고지하오니 학부모님께서
 CMS자동이체 은행 계좌에 2019년 9월 6일(금)까지 입금하여 주시기 바랍니다.

(자동이체계좌가 없으신 분은 행정실로 자동이체 출금 동의서 제출)

2019학년도부터 ‘고등학교 중식비 지원 계획’에 따라 고등학교 전학년 중식(방학중식 제외)이
 무상급식으로 실시되며, 석식은 신청자에 한해 수익자(학부모) 부담으로 운영됩니다.

자동이체 출금일 : 9월 2일, 9월 4일, 9월 6일

▶▶ 9월 급식비 내역 ◀◀

급식기간 : 2019.9.2.~2019.9.30.

학 년	구 분	식 수	단가	급식비	비 고
1학년	중 식	19	무상	무상	※ 학사일정에 따라 급식일이 변경될 수 있음.
	석 식	14	3,700	51,800	
2학년	중 식	19	무상	무상	
	석 식	14	3,700	51,800	
3학년	중 식	19	무상	무상	
	석 식	13	3,700	48,100	

★ 급식 시작월 5일 이후(공휴일 제외)부터는 추가 및 취소가 불가합니다.

2019년 8월 일

대광여자고등학교장



2019년 09월 식단표

다량아자고등학교

구분	월	화	수	목	금	토		
점심	홍합전골반 5 근대탕국 5.613 치즈볼링 2.5613.15 콩나물무침 5 배추김치 9.13 이그리트 12.5613.	햄미전골반 순두부찌개 1.5910.13 비엔나모듬부음 12.5610.13.15 양파조림 5.613 그루메김치 5.613. 배추김치 9.13	전황경별반 콩나물김치 5.913. 동심토끼*벨리드스 1.5610.13. 아묵고추장부음 1.5613 배추김치 9.13 요구르트 2	강정별반 팽이버섯탕국 5.613 오리준제부추무침 5.613 스카멜레노 1.5613 차카리김치 5.613 배추김치 9.13	전황경별반(자용) 잔치국수(약) 1.5613 수제야채볶음 1.5613 스카멜레노 1.5613 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2	전황경별반(자용) 미트스카게티(후) 12.56101213 브로콜리크림소프 2.5613 수제모듬피클 5.613 배추김치 9.13 미니크로와상(오븐) 12.5613	전황경별반 블레이크국 5.6913 닭강itzo림 5.613.15 연두부*양념장 5.6 배추김치 9.13 짜락는요기트 2	열람 : 86.3kcal 단백질 : 18.8% 칼슘 : 284.6mg
점심	햄미전골반 아미케면 1.13. 쫄면(아미) 5.613 팽이버섯(크)김치튀김 12.56101213 배추김치 9.13	차카리모듬반 1.5613.15 팽이버섯탕국 5.613 배추김치 9.13 향도구스스 12.56101213.15	12년 학력평가 3년 모의평가	전황경별반 참치김치 5.913. 미트볼(아미)볶음 12.569101213151618 숙주미나리무침 9.13 아이스슈 12.5613	전황경별반 양파김치 5.613. 동심야채부음 5.610.13 두부*야*양념장 5.13 떡꼬치김명 1.5612131618 배추김치 9.13	전황경별반 양파김치 5.613. 동심야채부음 5.610.13 두부*야*양념장 5.13 떡꼬치김명 1.5612131618 배추김치 9.13	열람 : 87.5kcal 단백질 : 18.9% 칼슘 : 349.6mg	
점심	강정별반 팽이버섯탕국 5.613 돼지고기*수육*초장 5.610.13. 옹기리지김치 1.5613. 고등야구이 5.67. 배추김치 9.13 보쌈김치 9.13.	햄미전골반 순두부찌개 1.513. 옹기리지김치 5.610.13. 12.56121315. 고등야구이 5.67. 배추김치 9.13 카워	전황경별반 5 소고기부음 5.613.16 돼지갈비찜 5.610.13. 동그맹맹편 12.56101516 배추김치 9.13 송편 5.13.	연휴	주석	열람 : 89.5kcal 단백질 : 20.9% 칼슘 : 252.1mg		
저녁	전황경별반 조랭이떡국 11.316 비빔야채*만두 1.5610.13 과파야채부음 5.13 배추김치 9.13.	수제별버거 2.569101318. 아묵숙국 1.5613 닭강itzo추정림 1.5613. 콩나물무침 5 배추김치 9.13	공동체의 날	공동체의 날	열람 : 89.5kcal 단백질 : 20.9% 칼슘 : 252.1mg			
저녁	전황경별반 순대국 5.6910.13 부추전골이 5.613. 내비어*구이 1.5610.13. 배추김치 9.13 콩도*만애플	강정별반 순두부찌개 5.910.13 오리블고기 5.613 콩나물무침 5 배추김치 9.13	전황경별반(자용) 카레라이스 2.561013 양파야채볶음(자용) 5.613 고추식순살찜 1.4.5612.13.15.18 단무지무침 9.13 배추김치 9.13 요구르트 2	전황경별반 5 만두국 1.561013 등해김치조림 5.6910.13 숙주미나리무침 9.13 초콜릿팬쿠키 12.5613.	전황경별반(자용) 미트스카게티(후) 12.56101213 브로콜리크림소프 2.5613 수제모듬피클 5.613 배추김치 9.13 미니크로와상(오븐) 12.5613	전황경별반 블레이크국 5.6913 닭강itzo림 5.613.15 연두부*양념장 5.6 배추김치 9.13 짜락는요기트 2	열람 : 86.3kcal 단백질 : 18.8% 칼슘 : 284.6mg	
저녁	전황경별반 아묵김치 1.56913 잔스태이크부음 12.56101213 미역줄기부음 5 배추김치 9.13	전황경별반(자용) 자정면 12.561013 잔별밤*소스(자용) 1.5610.13. 단무지무침 9.13 배추김치 9.13 클피스	공동체의 날	공동체의 날	열람 : 86.3kcal 단백질 : 18.8% 칼슘 : 284.6mg			

23 24 25 26 27 28

구분	월	화	수	목	금	토	
점심	강정별반 북아케면 1.13. 순전황경별부음 5.613.15. 연근조림 5.613 배추김치 9.13. 비피더스 2	전황경별반 닭강itzo림 13.15 떡꼬치김치 1.56101213. 콩나물고추 5.713 동심야채부음 5.613 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	열람 : 88.5kcal 단백질 : 18.5% 칼슘 : 283.9mg
저녁	후카기*부음 12.569101316 피자야채부음 1.569131618 단무지무침 9.13 아미베김 1.56 배추김치 9.13	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	열람 : 88.5kcal 단백질 : 18.5% 칼슘 : 283.9mg
저녁	1차 지릴평가	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	전황경별반 근대탕국 5.613. 마은돼지갈비찜 2.56101315. 숙나물무침 9.13 배추김치 9.13 자용야쿠르트 2.513	열람 : 88.5kcal 단백질 : 18.5% 칼슘 : 283.9mg	

1. 별첨(복수용치) : 국내산 2. 참곡 : 국내산 3. 쇠고기 : 국내산(한우) 4. 돼지고기 : 국내산 5. 닭 : 국내산(무항생제) 6. 오리 : 국내산
 7. 달걀 : 국내산(영양) 8. 배추김치 : 배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산 9. 식용기공물 : 국내산 10. 콩(두부, 콩국수, 콩 비지) : 국내산
 11. 수산물 : 고등어, 국내산, 참조개, 국내산, 오징어, 국내산, 낙지, 국내산, 꽃게, 국내산, 갈치, 국내산, 정어, 국내산, 미꾸라지, 중국산
 코다리, 미꾸라지, 리시, 아산, 명태, 미국, 러시아산, 미꾸라지, 중국산

☆ 학교급식 안내 ☆

- ❖ 식사 전에는 개인위생을 위해 항상 손 씻기를 생활화 합니다.
- ❖ 매뉴얼 뒤에 (A)표시된 반찬은 추가 배식대 에서 제공하고 있습니다.
- ❖ 필요한 학생은 추가 배식대를 이용하시기 바랍니다.
- ❖ 우리학교는 **회향조미료 대신 천연 식재료**를 대체, 다시마, 무, 양파, 대파, 등을 사용하여 맛을 냅니다.
- ❖ **매주 수요일 중식은 '전반 없는 날'**, **매주 금요일 중식은 '건강의 날'**입니다.
- ❖ 음식물 먹음 배식 받아 남기지 않도록 합니다.
- ❖ 배식과 퇴식 시 정숙과 질서를 지켜 안전한 급식문화를 생활화합니다.
- ❖ **퇴식 시 남은 전반은 한곳으로 모아서 전반통에 넣습니다.**
- ❖ 배식도우미 학생은 위생장갑, 위생두건, 마스크를 꼭 착용하고 배식에 참여토록 합니다.
- ❖ 우리학교 영양 기준량 **열량 800kcal(±10%), 단백질은 총 에너지의 7~20%, 칼슘 250mg** 이상
- ❖ 특이식품에 알레르기가 있는 학생은 미리 그들의 식단을 확인하여 (매뉴얼 옆 숫자로 표기되어 있음) 각별히 주의하시기 바랍니다.
- ❖ 위 식단은 학교사정과 사정형 기호변동, 물기변동 등에 의해 변경될 수 있습니다.

* 식재료 원산지 정보 *

건강지킴이의 첫걸음 "손 씻기"

정면의 위생인, 세균과 바이러스는 70%이상이 물리의 손을 통해 입과 코로 감염

"1830 손 씻기 운동" (1일 8번 이상 30초 이상 손 씻기)

식사하기 전 꼭 손 씻기

(물, 전복, 홍합 등)

