



## 제철 식재료 '명태'



12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다.

대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갯 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
북어	바싹 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랑게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바싹 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 먹태 너의 이름은?  
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

## 밤이 가장 긴 날, '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 ‘동지’는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 ‘작은 설’ 이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 ‘동지’

## 호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기

### 〈호떡〉

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 ‘호(胡)’와 우리말인

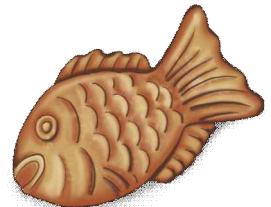


‘떡’이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, ‘호’는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 /시사상식사전

### 〈붕어빵〉

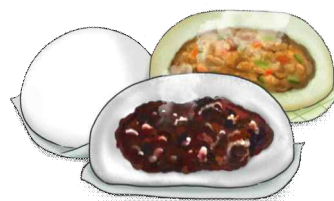
붕어빵은 1930년대에 일본의 ‘다이야키(たい焼き)’라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며



시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 /한국의 생활 디자인

### 〈찐빵 / 호빵〉



밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서 간편하게 먹을

수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 ‘안흥찐빵’이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!





출처 : 잇다 스튜디오 /두산백과



# 11월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수요일	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 물갈비*당면사리 (안)(5.6.10.13) 미나리무침(중) 오징어까스*타르소스 (중)(1.5.6.13.17) 고등어구이(7) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.8/31.8/97.4/3.1	작은밥 김치우동(1.2.5.6.9) 부추오이무침(중)(5.6) 통새우꼬치(1.5.6.9.12.13) 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.16) 각두기(중)(9) 티라미수와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.0/29.8/273.8/4.1	마제뎃밥(1.5.6.10.12.13.16) 김치콩나물국(중)(5.9) 열무나물무침1(5.6) 치즈불닭7(2.5.6.13.15) 각두기(중)(9) 고구마피자빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.5/49.5/233.0/5.8	새우계란볶음밥 (중)(1.5.6.9.13.18) 양배추샐러드-코울슬로 (1.2.5.6.13) 치즈스틱(중)(1.2.5.6) 배추김치(중식)(9) 스파이시치킨버거 7(1.2.5.6.12.15) 청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.5/25.9/252.8/1.8	
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수요일	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 샐러드파스타 (중)(1.5.6.12.13) 마라탕 (안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 로제찜닭 (안)(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 알감자버터구이(2.5.13) 각두기(중)(9) 바스크치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.7/39.1/91.8/2.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 빠없는 감자탕(5.10.13) 콩나물무침(중)-(5) 안동찜닭(중)(5.6.13.15) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 각두기(중)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/38.8/152.6/3.3	작은밥 제주고기국수 (중)(1.5.6.10.13.16) 찜만두(1.5.6.10.16.18) 건파래김자반(중)(13) 현무암치킨(1.2.5.6.15) 열무김치(중)(9) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.3/49.7/157.9/5.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 불낙전골(13.16) 계란찜(중)(1) 오리훈제냉채(13) 숙주나물 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.6/26.4/92.9/2.7	꾸꾸미 볶음밥 맑은콩나물국(안)(5) 갯잎조림(5.6) 크런치스파이스생선까스 1(1.5.6) 고르곤졸라피자 (안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 각두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/44.5/483.4/4.6
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수요일	12/19 Thu	12/20 Fri
매운참채밥(5.6.10) 부추계란국(중)(1) 꼬들단무지무침(안) 꽃빵튀김&연유(안)(2.5.6) 유린기&소스(안)(13.15) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.6/36.9/129.6/3.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 우리콩청국장(중)(5.6.9.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 수제돈까스/소스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9) 핫케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.6/36.8/246.5/3.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시골된장찌개(중)(5.6) 보쌈(중)(5.6.10) 부추양파무침(중)(5.6) 당근로스티(6) 상추,갯잎/쌈장(안) 각두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 402.9/23.4/147.0/3.3	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 돼지고기김치찌개(중)(5.9.10) 진미채조림(안)(5.6.17) 고구마달볶음탕(중)(5.6.13.15) 잡채(안)(5.6.10.13) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.7/29.6/100.1/2.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 새알팔죽1(13) 한우설렁탕*소면사리(중)(1.5.6.13.16) 오리불고기(중)(5.6.13) 해물파전7(1.5.6.9.17.18) 각두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.9/31.9/87.6/4.9
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 수요일	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 닭갈비&김비빔면 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 소고기무국(중)(16) 콩나물무침(중)(5) 두부구이*양념장(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.3/40.8/183.7/4.0	작은밥 유부미소된장국1(5.6) 양상추샐러드(오리엔탈소스)1(5.6.13) 베이컨토마토파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 돈마호키(안)(10) 각두기(중)(9) 츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.5/36.5/217.7/4.0		친환경혼합잡곡밥(중)(5) 해물순두부찌개 (중)(1.5.8.9.17.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 도토리묵상추무침 (중)(5.6.13) 감자채전7(5.6) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.2/33.9/143.8/3.8	새알심단호박죽S(17) 컵과일 반미샌드위치(안)(1.2.5.6) 뿌링치즈볼(안)(1.2.5.6) 망고주스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/27.1/334.6/3.5
12/30 Mon	12/31 Tue			
작은밥(후리가 케)(1.2.5.6.9.13.16.18) 크림카레우동 (2.5.6.10.12.13.16.18) 미역미소된장국7(5.6) 양배추샐러드(5.6.12) 수제치킨커들렛*과일소스 (안)(1.2.5.6.12.15.16) 각두기(중)(9) 리치주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.4/34.6/340.9/3.4				

2/3  Mon	2/4  Tue	2/5  Wed 수요일	2/6  Thu	
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 떡만두국 (중)(1.5.6.10.13.16.18) 불닭팽이버섯(안)(5.6.13) 소불고기(5.6.13.16) 삼치구이(중) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.0/41.1/102.2/5.4	비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 계란후라이(1) 어묵국(중)(1.5.6) 제육간장불고기 (중)(5.6.10.13) 도토리묵상추무침 (중)(5.6.13) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/35.8/240.4/4.0	투움바파스타(주메 뉴)7(1.2.5.6.9.10.12.13) 작은밥 양송이스프(중)(2.5.6.13.16) 양상추샐러드(오리엔탈소 스)1(5.6.13) 꼭참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 치즈스틱(중)(1.2.5.6) 수제오이피클(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.7/32.4/222.0/2.2	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 뼈없는 감자탕(5.10.13) 숙주나물 고구마닭볶음탕 (중)(5.6.13.15) 해물파전7(1.5.6.9.17.18) 배추김치(중식)(9) 레드벨벳케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.7/43.7/154.6/4.1	

◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관(☎ 063-323-3180)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 안성중,고등학교 학교급식 식재료 원산지 표시안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 두부 : 국산, 순두부: 국산, 연두부: 외국산 \*배추김치(김치,고춧가루) : 국내산(찌개용, 반찬용)

\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \*쇠고기 : 국내산 한우 \*축산물가공품 : 국내산(베이컨:국내산)

\* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락 : 국내산 \* 꽃게 : 중국산 \* 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 주꾸미:베트남산

\* 수산물 가공품 : 수입산

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다. \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2024. 11. 27.

안 성 중 학 교 장(관인생략)