



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

가정통신문

2022-072호(10월 28일)

안 성 중 고 등 학 교

http://www.ansung.hs.kr.

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 급식실 323-3180

이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 **겨울이 시작된다고 해서 입동(立冬)**이라고 합니다. 입동 즈음에는 동물들도 겨울잠을 자러가듯 우리도 겨울을 나기 위해 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 시작하고는 했어요. 입동 즈음에 김장을 하면 배추와 무가 맛있고, 입동이 지난 후 오래되면 김치에 필요한 배추들이 얼고, 싱싱한 재료를 구하기 어려워 **"입동이 지나면 김장도 해야 한다."**라는 속담이 생겼답니다.

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 11일 농업인의 날



우리나라는 예부터 농사를 중시하는 전통이 발달했습니다. 왕이 농사를 권장하는 '권농'의식은 무려 고구려시대부터 기록이 남아있대요. 국민들에게 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 긍지와 자부심을 지키고자 관련된 기념일을 재정하게 되었는데요, 권농일, 농민의 날, 농어업인의 날 등의 이름을 거치다가 현재는 **"농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다."**라는 의미로 흙토(土)가 겹친 土月土日이 되었고 이것을 숫자로 풀어낸 **11(十一)월 11(十一)일**이 되어 농업인의 날로 재정이 되었습니다.

이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋은 기념일이라고 하니 우리도 오늘 하루만큼은 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해주신 농업인 분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요?

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 22일 김치의 날



한국 노래하면 K-POP,

한국 대표 음식하면 Kimchi!

11월 22일은 이런 **김치의 가치와 우수성**을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다.

김치의 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 의미를 가지고 있대요. 김치는 우리나라의 전통 발효식품으로 소금에 절인 채소에 젓갈과 고추, 마늘, 파 등 여러 가지 양념을 버무려 담근 음식입니다. 김치는 각종 무기질과 비타민이 풍부해 영양적으로도 우수하고 면역력 증진, 바이러스 억제, 항산화 효과, 변비와 장염예방, 동맥경화 예방 등 다양한 효능을 가지고 있어요. 김치의 날, 오늘 하루는 건강한 내 몸을 위해 김치 한 입 꿀~꺅 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

함께 만들고, 맛있게 먹어요! 묵은지김밥

김치가 매워서 먹기 어려웠나요?

자, 이제부터 **김치의 맛있는 변신**을 시작해봅시다!

🥬 **재료** : 묵은지 6장, 밥 2공기, 참치 통조림1개, 마요네즈, 소금, 깨, 참기름, 깻잎 6장(선택사항!)

🥬 만드는 방법

- ① 묵은지는 깨끗하게 씻은 후 물기를 짜서 준비합니다.
- ② 밥에는 약간의 소금, 참기름, 깨를 넣어 양념해주세요.
- ③ 참치캔은 기름을 제거하고 마요네즈와 후추를 살짝 뿌려 버무려주세요.
- ④ ①의 묵은지 두장을 살짝 포개어 펼치고,
- ⑤ ②의 양념된 밥을 올려주세요. 너무 끝까지 채우면 말았을 때 밥알이 튀어나올 수 있으니 공간을 조금 남겨주세요.
- ⑥ 밥 위에 깻잎을 2~3장 올리고, ③의 참치를 적당히 올려줍니다.
- ⑦ 김밥처럼 돌돌돌 말아주면 완성!

새콤하고 아삭한 식감의 묵은지를 더욱 맛있게 즐겨요! 기호에 따라 시금치, 햄, 달걀지단 등 원하는 재료를 넣어 나만의 묵은지 김밥을 만들어보세요~!



11월 학교급식 식단 안내



◇ 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.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.	11/1 Tue	11/2 Wed	11/3 Thu	11/4 Fri
	혼합잡곡밥1(5.) 꽃게찌개7(5.6.8.13.17.) 시금치나물(중) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 소불고기1(5.6.8.13.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 자몽&망고주스(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.7/41.7/170.2/5.9	채소볶음밥&김가루(5.13.) 얼큰우동국1(1.5.6.13.) 평양왕만두(중) (1.5.6.10.13.16.18.) 단무지무침(중) 새우볼샐러드(5.6.9.13.) 배추김치(중식)(9.13.) 엔요 요구르트(안)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.8/32.5/340.6/8.6	혼합잡곡밥1(5.) 수육국밥&소면사리(1.5.6.10.13.16.) 오이고추된장무침7(5.6.13.) 목은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.18.) 오징어김치전(중)(1.6.9.17.) 깍두기(중)(9.13.) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.5/50.3/152.6/4.8	
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed	11/10 Thu	11/11 Fri
삼색수제비국(중)(5.6.) 돼지고기김치찌개(중)(9.10.13.) 건파래김자반(중)(5.13.) 해물파전(중)(1.5.6.9.17.) 깍두기(중)(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.7/42.4/179.6/5	혼합잡곡밥1(5.) 참치김치찌개(중)(9.13.) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 시금치나물(중) 고등어조창구이7(5.6.7.13.) 깍두기(중)(9.13.) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.4/56.9/152.1/6.5	소세지오므라이스(소스)1(1.2.5.6.10.12.13.) 쌀국수(중)(1.5.6.9.13.18.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 초코와플-생크림(1.2.5.6.13.) 포도주스(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1028.7/32.4/232/9.9	마라탕(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 참나물유자청무침(중)(13.) 해물우동볶음(1.2.5.6.9.13.15.16.17.18.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 초코쥬리스(중)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.3/28.9/154/3.9	중화제육덮밥(5.6.10.13.17.) 계란후라이(1.5.13.) 홍합살미역국(중)(13.18.) 파프리카감자채볶음(중) 달고치*소스(1.4.5.6.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 치즈크림찜살떡(중)(2.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 733.2/39.1/125.5/11.5
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri
혼합잡곡밥1(5.) 동태매운탕(중)(5.13.) 계란말이&케찹(1.5.12.13.) 버섯불고기(5.6.10.13.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 조리풍라메(안)(1.2.4.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.1/46.3/315.3/4.1	내쉬발향치킨버거(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 감자튀김&케찹(5.6.12.) 닭죽(주메뉴)7(15.) 수제오이파클(안)(13.) 배추김치(중식)(9.13.) 포카리스웨트(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.8/33.4/75.5/16.8	투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.16.) 작은밥 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.) 목살한입구이/스테이크소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(중식)(9.13.) 브로콜리스프(2.5.6.13.16.) 플리프(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.2/43/131/4.2		작은밥 해물짬뽕국(중)(1.5.6.8.9.13.17.18.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) 단무지부추무침4 간종기7(1.5.6.13.) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 브로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.6/42.5/249.7/8.3
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
혼합잡곡밥1(5.) 돈뽕배감자탕(중)(5.10.13.) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 취나물무침(중)(5.6.) 치즈불닭볶음(2.5.6.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 얼려먹는 야구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.4/41.9/203.9/4.7	혼합잡곡밥1(5.) 김치콩나물국(중)(5.9.13.) 보쌈(중)(5.6.10.13.18.) 계란찜(중)(1.9.13.) 무말랭이무침(중)(5.6.) 오이, 상추(쌈장)(5.6.) 배추겉절이(중)(13.) 배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.3/41.2/208.4/5.5	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 유부미소된장국1(5.6.13.) 순대찌개(5.6.10.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 김말이튀김&치즈볼(1.2.5.6.16.18.) 배추김치(중식)(9.13.) 감귤오렌지주스(중)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 903.27.9/345/11	혼합잡곡밥1(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.18.) 매운떡볶이갈비찜(2.5.6.10.13.) 콩나물볶음1(5.13.) 두부담은찰도그&케찹(안)(1.5.6.10.12.) 배추김치(중식)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.5/42.8/162.4/4.7	혼합잡곡밥1(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13.) 대패오리불고기(안)(5.6.13.) 크리스마스파이생선까스(1.2.5.6.) 깍두기(중)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.1/36/180.6/4.3
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed 수다날	◇ 학부모임개서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 식생활관 ☎ 063-323-3180으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.	
혼합잡곡밥1(5.) 목살김치찌개(중)(5.9.10.13.) 졸면야채무침1(5.6.13.) 더블치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김부각(중)(5.6.) 깍두기(중)(9.13.) 수제매실에이드(안)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.9/31.7/538/8.3	혼합잡곡밥1(5.) 쇠고기미역국(중)(13.16.) 마라샐러드(1.2.5.6.10.11.13.15.16.) 열무나물무침1(5.6.) 콘소메이징(1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(중식)(9.13.) 요거트*시리얼(중)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/39.3/194.7/4.5	스팸치즈밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 해물짬뽕(1.2.5.6.9.13.17.18.) 소떡소떡1(2.4.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(중)(13.) 망고황도샐러드(1.2.5.6.11.) 피크닉(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.5/31.9/378.7/6		

◇ 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, 참치, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락 : 국내산 *꽃게, 낙지, 새우 : 중국산 *갈치 : 세네갈산, *주꾸미 : 베트남산, *명태 : 러시아산

* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다량어/가공품 : 원양산

* 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.