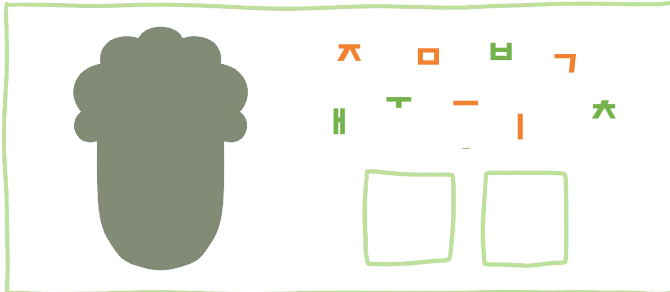




11월의 제철 식재료

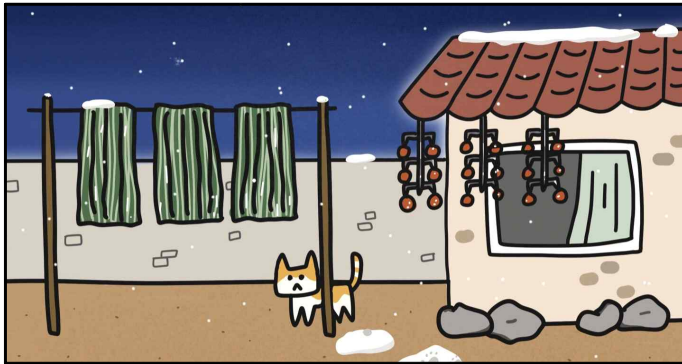
아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 **첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)**이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

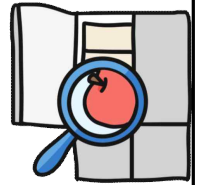
[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다.

[출처: 네이버 지식백과]



11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있습니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]



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.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.		11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri
◇ 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		혼합잡곡밥1(5) 들깨미역국(중) 소불고기1(5.6.13.16) 스틱떡갈비*참발라소스(1.5.6.10.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 갈릭핫도그버거4(1.2.5.6.10.13.15.16) 감귤오렌지쥬스(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.4/36.7/261.7/8.0	혼합잡곡밥1(5) 부대찌개&라면사리(안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 갈릭버터토스트(1.2.5.6.10.13.15.16) 근대나물무침(중) 오리훈제구이(중) 배추김치(중식)(9) 샤인머스캣(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.9/42.6/257.6/4.8	혼합잡곡밥1(5) 순두부찌개(1.5.9.13.17.18) 시금치나물(중) 어묵떡볶이7(1.5.6.13) 수제미야자키치킨난방(1.2.5.6.13.15) 깍두기(중)(9) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.3/29.2/189.9/4.4
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri
혼합잡곡밥1(5) 돈등뼈감자탕(중)(5.10.13) 오이고추된장무침7(5.6.13) 치즈닭갈비(중)(2.5.6.13.15) 크런치스파이스생선까스(1.5.6) 배추김치(중식)(9) 오레오크로와상(안)(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.9/40.6/205.2/3.0	혼합잡곡밥1(5) 쇠고기미역국(중)(9.13.16) 매운등갈비찜7(5.6.10.13) 마파두부(중)(5.6.10.12.13.18) 고구마쥬러스맛탕1(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.7/36.4/135.8/3.5	작은밥 제주고기국수(1.5.6.10.13.16) 마늘종건새우볶음1(5.6.9.13) 닭꼬치*소스(5.6.15) 깍두기(중)(9) 배추김치(중식)(9) 블루베리파이(중)(1.2.5.6) 양파요구르트(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.6/38.0/290.9/9.6	알감자버터구이(중)(2) 혼합잡곡밥1(5) 닭개장7(15) 졸면야채무침1(5.6.13) 수제돈까스/치폴레소스(중)(2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(중식)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.1/38.4/161.1/3.1	혼합잡곡밥1(5) 김치콩나물국(중)(5.9) 해물파전7(1.5.6.9.17.18) 삼겹살오븐구이(안)(10.13) 삼치구이(중) 상추,깻잎/쌈장(안) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.0/31.2/120.9/3.5
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu	11/17 Fri
단호박카레라이스(중)(2.5.6.10.12.13.16.18) 참치김치찌개7(5.6.9) 실곤약야채무침(중)(5.6.13) 돈마호크(안)(10) 열무김치(중)(9) 메이플단감과일샐러드(2.13) 사과쥬스(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.8/38.8/241.2/3.5	혼합잡곡밥1(5) 우렁된장찌개(중)(5.6) 계란찜(중)(1) 단호박부꾸미(중) 더블치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중식)(9) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.3/32.3/299.1/3.8	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 매운콩나물국1(5.6) 새우시래기지짐(중)(5.6.9) 배추김치(중식)(9) 갈떡갈떡(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 레몬워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 882.5/31.2/200.4/4.2	식생활관 공사로 인한 대체식 제공 예정	
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
혼합잡곡밥1(5) 쇠고기육개장7(5.6.16) 상추사과치커리겉절이(5.6.13) 로제옹북이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) 오리불고기(중)(5.6.13) 배추김치(중식)(9) 고구마빵(중)(1.2.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/31.9/264.4/4.8	혼합잡곡밥1(5) 우리콩청국장(중)(5.6.9.13) 자반고등어구이(중)(5.6.7) 매운떡돼지갈비찜7(5.6.10.13) 탕글보독핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(중식)(9) 딸기라떼(중)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.5/43.1/171.6/3.9	깐부치밥(중)(1.5.6.9.13.15) 김치두부국(중)(5.9) 치커리토마토유자청무침(12.13) 배추김치(중식)(9) 비타하라봉쥬스(안)(13) 회오리감자(중)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.8/20.5/211.9/3.8	혼합잡곡밥1(5) 단호박죽(중) 목살김치찌개(중)(5.9.10) 숙주미나리무침(중) 고구마담볶음탕(5.6.13.15) 오징어김치전(중)(1.6.9.17) 열무김치(중)(9) 단감1 * 에너지/단백질/칼슘/철 840.1/42.4/143.7/3.5	혼합잡곡밥1(5) 한우설렁탕*소면사리(1.5.6.13.16) 두부조림(안)(5.6.13.16) 파채콩나물불고기(5.6.10.13) 김말이튀김1(1.5.6.10.13) 깍두기(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.0/40.8/105.1/4.2
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	
소세지오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 군만두(1.2.5.6.10.15.16.18) 짬뽕순두부찌개(1.5.6.8.9.17.18) 꼬마야채어묵바(1.2.5.6.12) 배추김치(중식)(9) 아이스치즈망고(안)(2) 사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.4/36.3/235.6/6.4	목살필라프(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은우동국(중)(1.2.5.6.9) 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(중식)(9) 수제오이피클(안)(13) 유산균음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.7/35.2/186.6/4.9	혼합잡곡밥1(5) 마라탕-옥수수면(안)(1.2.5.6.10.11.13.15.16) 시금치나물(중) 김야채계란말이1(1.5) 유자품은꺾바로우(1.2.5.6.10) 배추김치(중식)(9) 샐러드쥬스(중)(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.1/25.2/172.9/2.9	누룽지 후리가케볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 김치삼겹파스타(1.5.6.9.10.12.13.16) 매실쥬스 허브치킨플레로티*소스(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.6/32.7/238.1/3.5	

* 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, 아귀, 조피볼락 : 국내산 *꽃게, 낙지, 새우 : 중국산 *갈치 : 세네갈산, *주꾸미 : 베트남산,
* 명태 : 러시아산
* 수산물 가공품 : 수입산(오징어채 : 페루산) *다랑어/가공품 : 원양산
※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.