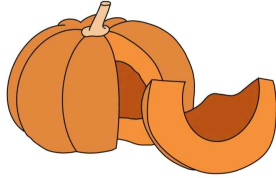




제철 식재료 ' 늙은 호박 '

늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띄고 있어요.



달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

점자의 날

○●	○●	○○	○●	●○	○●	●●	○○
○●	●●	●○	○●	●○	●●	○○	○○
●●	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
ㄱ	나	ㄹ	ㅈ	ㅊ	ㅋ	ㄴ	ㄷ

11월 4일은 점자의 날로 시각 장애인들이 사용하는 점자에 대한 이해를 높이고, 점자의 중요성을 알리기 위해 정해진 날입니다.

점자는 손으로 만져서 읽을 수 있어요. 조합에 따라 다른 글자를 나타냅니다. 시각 장애인들은 점자를 통해 책을 읽고, 정보를 얻어요.

점자의 날을 맞이하여 활동지를 통해 우리 학교 식단표 중 한 가지를 선택해 점자로 표시해 봅시다.

다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아보시다.

	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
	갯이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
	충각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.



11월 학교급식 식단 안내



				<div>11/1Fri</div> <div>김치아란치니 (1.2.5.6.9.10.12.13) 맑은콩나물국(안)(5) 양상추샐러드-키위소스 7(1.2.5.6.13) 바비큐닭봉구이 (5.6.12.13.15) 깍두기(중)(9) 회오리감자(중)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,082.0/41.7/253.9/3.1</div>
<div>11/4Mon</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 빼없는 감자탕(5.10.13) 무생채S(13) 쭈꾸미돈육볶음 (중)(5.6.10.13) 콘치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(중식)(9) 요구르트(안)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.4/41.4/210.1/2.8</div>	<div>11/5Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 목살김치찌개(중)(5.9.10) 버섯야채잡채(중)(5.6.10.13) 불닭팽이버섯(안)(5.6.13) 오리훈제구이(중)(1.2.5.6) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 908.7/33.0/118.2/3.9</div>	<div>11/6Wed수다날</div> <div>작은밥 돈코츠라멘 (안)(1.2.5.6.10.13.15.16) 단무지무침(중) 순살양념치킨 (중)(1.2.5.6.12.13.15.18) 오후노미야끼(수 제)(1.5.6.9.10.13.17) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.6/46.0/166.4/4.8</div>	<div>11/7Thu</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 김치어묵국S(1.5.6.9) 고추장돼지불고기 (5.6.10.13) 느타리애호박볶음(중) 계란말이&케찹 (중)(1.12.13) 깍두기(중)(9) 수제매실에이드(안)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.6/24.2/99.3/2.3</div>	<div>11/8Fri</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 팽이버섯두부된장찌개 (중)(5.6) 졸면야채무침(5.6.13) 수제돈까스/소스 (중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 알감자버터구이(2.5.13) 열무김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.1/30.1/98.7/2.1</div>
<div>11/11Mon</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 부추오이무침(중)(5.6) 해물짬뽕국 (안)(6.9.13.17.18) 버섯불고기(중)(5.6.10.13) 만두탕수 4(1.5.6.9.10.12.13.16.18) 배추김치(중식)(9) 우리쌀 초코떡볶로(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/32.0/74.8/2.2</div>	<div>11/12Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 참치김치찌개(중)(5.9) 삼치데리야끼구이 (중)(5.6.13) 오리훈제냉채(13) 열무나물무침1(5.6) 총각김치(중)(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.6/32.6/183.4/3.5</div>	<div>11/13Wed수다날</div> <div>중화제육덮밥(안)(5.6.10.13) 유부맑은국(중)(1.2.5.6.9) 양배추샐러드-코울슬로 (1.2.5.6.13) 궁중떡볶이(중)(1.5.6.13.16) 닭꼬치*소스(5.6.15) 깍두기(중)(9) 우유크림떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.7/38.3/147.5/8.6</div>	<div>11/14Thu</div> <div>2025학년도 대학수학 능력시험</div>	<div>11/15Fri</div> <div>김치볶음밥 7(1.2.5.6.9.10.15.16) 부추계란국(중)(1) 양배추샐러드-참깨소스 (안)(1.5.13) 청포묵숙주무침(중)(5.6.13) 뿌링클치킨(안)(2.5.6.13.15) 총각김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.7/38.7/498.7/16.4</div>
<div>11/18Mon</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 치커리오이무침S(5.6) 부대찌개 (안)(1.2.5.6.9.10.15.16) 통살새우까스*칠리소스 (중)(1.5.6.9.12.13) 깍두기(중)(9) 고구마치즈토스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.5/27.2/271.6/2.7</div>	<div>11/19Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 감자된장국S(5.6) 아몬드 멸치볶음(중)(5.6.13) 김치제육볶음(5.6.9.10.13) 해물파전7(1.5.6.9.17.18) 총각김치(중)(9) 미숫가루라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.0/38.9/278.4/3.7</div>	<div>11/20Wed수다날</div> <div>카레라이스(중) (2.5.6.10.12.13.16.18) 어묵국(중)(1.5.6) 우동샐러드(5.6.9.12.13.18) 수제치킨커틀렛*과일소스 (안)(1.2.5.6.12.15.16) 깍두기(중)(9) 우리사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.7/27.6/111.9/2.1</div>	<div>11/21Thu</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 들깨수제비(5.6) 고추잡채*꽃빵 (중)(5.6.10.12.13.18) 오리불고기(중)(5.6.13) 두부구이*양념장(중)(5.6) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.4/34.7/167.6/4.4</div>	<div>11/22Fri</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기미역국7(5.6.16) 콩나물무침(중)(5) 마라로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고구마닭볶음탕 (중)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) 프루티마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 850.3/30.3/120.5/2.8</div>
<div>11/25Mon</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 닭곰탕7(15) 양상추샐러드(오리엔탈소 스)1(5.6.13) 크림용볶이(2.5.10.13) 폭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/41.2/134.5/2.8</div>	<div>11/26Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 시골된장찌개(중)(5.6) 시금치나물(중) 순대볶음(방울순 대)7(2.5.6.10.13.16) 순살안동찜닭(중)(5.6.13.15) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/29.2/152.7/4.2</div>	<div>11/27Wed수다날</div> <div>참치마요덮밥(중)(1.5.6.13) 맑은우동국(중)(1.2.5.6.9) 과일샐러드(1.5.12) 떡볶이(5.6.13) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 깍두기(중)(9) 쿨피스(안) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/22.2/99.6/2.5</div>	<div>11/28Thu</div> <div>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 감자수제비국(6.9) 파채콩나물불고기 (중)(5.6.10.13) 청경채무침(중)(5.6.13) 치킨퀘사디아 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(중식)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.7/43.0/229.0/3.5</div>	<div>11/29Fri</div> <div>들기름막국수(3.5.6.7.18) 매운콩나물국1(5.6) 돈육간장불고기7(5.6.10.13) 치커리상추무침(중)(5.6) 열무김치(중)(9) 더블치즈함박스테이크 7(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.5/38.7/290.2/6.5</div>

◇ 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.

◇ 학부모님께서 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.

◇ 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(꽁어), 조피볼락, 참돔은 미사용

2024. 10. 30.

안 성 고 등 학 교 장(관인생략)