



가정통신문

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 급식실 323-3180

이 달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 날 **대설!** 특히 24절기 중 **대설**이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 **농한기(農閑期)**이기도 합니다. **대설**에 눈이 많이 오면 다음 해에 **풍년이** 들고 **따뜻한 겨울**을 보낼 수 있다는 이야기가 있어요! "눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다는 의미입니다.

출처 : 한국민속

대백과사전

이 달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 **밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날**입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔으로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이에요. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 세 가지 종류가 있다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다. 올해는 무슨 동지인지 찾아보세요!

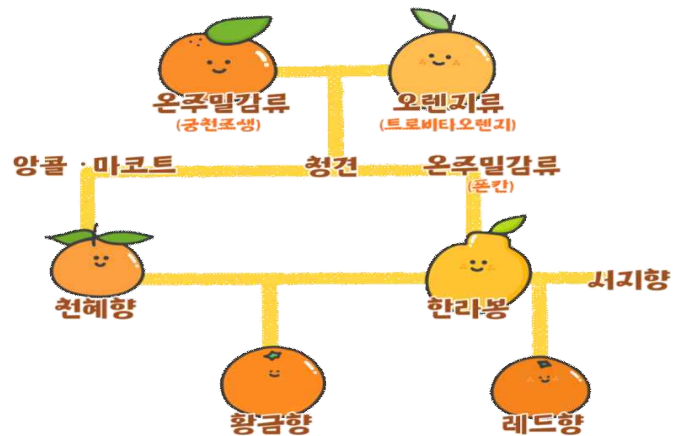
이름	특징
애동지	음력 11월 10일까지의 동지로 '아기동지' '오동지'라고도 부릅니다. 이 날에는 팔죽 대신 팔시루떡 을 먹어요.
중동지	음력 11월 11일 ~ 11월 20일 사이의 동지로 팔시루떡이나 팔죽 중 한 가지 를 먹어요.
노동지	음력 11월 21일 이후의 동지로 팔죽 을 먹어요.

출처 : 한국민속대백과사전

이 달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

따뜻한 이불 속에서 새콤달콤한 귤을 먹고 있으면 추운 겨울바람도 모두 잊을 수 있지요! 모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다.

우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류' 라고 부릅니다. 어떤 친구들이 있는지 살펴볼까요?



종류	특징
온주밀감류 (금천조생)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
천혜향	'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.' '하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요.
한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
레드향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

출처 : 한국농어촌공사, 농진청 공식 블로그 농다락



12-2월 학교급식 식단 안내



◇ 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 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

12/1 **Fri**

작은밥
쇠고기야채죽(안)(16)
오징어야채무침(5.6.13.17)
감자튀김&케찹(5.6.12)
배추김치(중식)(9)
부링치즈볼(안)(1.2.5.6)
스파이시치킨버거7(1.2.5.6.12.15)
포카리스웨트(안)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,304.7/65.8/194.7/3.7

12/4 **Mon**

혼합잡곡밥1(5)
미니엘로우초코도넛(1.2.5.6)
참치김치찌개7(5.6.9)
매운등갈비찜7(5.6.10.13)
비빔막국수(안)(3.6.13)
케이준치킨샐러드(중)(1.5.6.12.13.15)
깍두기(중)(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
919.2/44.9/191.7/4.5

12/5 **Tue**

혼합잡곡밥1(5)
돈등뼈감자탕(중)(5.10.13)
두부스틱*소스(1.2.5.6.12.13)
통살새우까스*칠리소스(1.5.6.9.12.13)
김치치즈함박스테이크(안)(1.2.5.6.9.10.12.15.16)
배추김치(중식)(9)
굴(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철
804.4/37.1/245.6/3.5

12/6 **Wed** 수다날

맑은콩나물국(안)(5)
치커리상추무침(중)(5.6)
불닭마요덮밥7(1.5.6.13.15)
호박부추전(중)(6)
굴림만두
타코야끼(중)(1.2.5.6.7.10.12.13.16.18)
배추김치(중식)(9)
자몽에이드(수제)1(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
857.0/37.6/178.4/12.2

12/7 **Thu**

혼합잡곡밥1(5)
꼬치어묵국(중)(1.5.6)
유채나물(중)
달걀비&쌈무(5.6.13.15)
해물우동볶음(5.6.9.13.17.18)
배추김치(중식)(9)
엄마는 외계인
초코볼(안)(1.2.6)
사과(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철
730.7/39.2/167.3/2.9

12/8 **Fri**

단호박카레라이스(중)(2.5.6.10.12.13.16.18)
홍합살미역국(중)(18)
상추사과치커리겔라미(5.6.13)
어묵떡볶이7(1.5.6.13)
간소새우(중)(1.5.6.9.12.13)
배추김치(중식)(9)
배(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철
829.6/28.4/187.8/4.3

12/11 **Mon**

혼합잡곡밥1(5)
닭개장7(15)
시금치나물(중)
대패오리불고기(안)(5.6.13)
통등심돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
배추김치(중식)(9)
딸기잼파이4(1.2.5.6)
보로로요구르트(중)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
857.7/27.7/224.3/4.3

12/12 **Tue**

혼합잡곡밥1(5)
소고기무국&당면사리6(5.6.16)
양상추샐러드(1.2.5.6)
순살안동찜닭(중)(5.6.13.15)
계란말이&케찹(중)(1.12.13)
배추김치(중식)(9)
붕어빵(중)(1.2.5.6)
애플망고에이드(안)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
778.0/31.8/130.9/3.2

12/13 **Wed** 수다날

비빔밥/약고추장(5.6.13.16)
찐만두(1.2.5.6.10.15.16.18)
우렁장면찌개(중)(5.6)
연두부&오리엔탈드레싱(1.2.5.6)
치꼬치킨(중)(2.5.6.13.15)
배추김치(중식)(9)
엔요 요구르트(안)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
892.9/41.9/418.7/6.7

12/14 **Thu**

혼합잡곡밥1(5)
삼색수제비국(중)(5.6)
맛살야채계란찜1(1.5.6.8)
삼겹살김치볶음(5.6.9.10.13)
랍스터(안)(1.2.5.9)
배추김치(중식)(9)
사과(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철
858.0/38.3/135.6/2.1

12/15 **Fri**

작은밥
우삼겹찜뽕(냉면기)7(1.2.5.6.9.10.15.16.17.18)
참나물무침(중)
어묵피망볶음(중)(1.5.6.13)
수제탕수육&소스(1.5.6.10.11.12)
얼무김치(중)(9)
포도주스(안)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
770.6/34.6/277.7/5.5

12/18 **Mon**

혼합잡곡밥1(5)
김치콩나물국(중)(5.9)
보쌈/쌈장(10)
졸면야채무침(1.5.6.13)
오징어김치전(중)(1.6.9.17)
배추김치(중식)(9)
딸기
* 에너지/단백질/칼슘/철
803.4/41.9/144.6/3.8

12/19 **Tue**

혼합잡곡밥1(5)
순대국-고기(2.5.6.9.10.13.16)
마늘종간새우볶음(1.5.6.9.13)
오리훈제구이(중)
배추김치(중식)(9)
배(중)
조각파자*갈릭딤핑소스(안)(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철
764.4/38.5/314.4/5.1

12/20 **Wed** 수다날

작은밥
온소바7(1.3.5.6.9)
오이달래무침(중)(5.6.13)
고구마고로케(1.2.5.6.10.16)
깨통닭7(1.2.5.6.12.13.15.16)
배추김치(중식)(9)
보로로요구르트(중)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
806.5/37.4/181.0/4.0

12/21 **Thu**

한우콩나물밥/양념장(중)(5.6.13.16)
냉이된장국(안)(5)
파리고추멸치볶음(5.6.13)
삼치데리야끼구이(5.6.13)
매운돼지갈비찜(5.6.10.13)
배추김치(중식)(9)
굴(중)
배주스(안)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
860.4/44.6/249.7/6.6

12/22 **Fri**

혼합잡곡밥1(5)
새알팍죽1(13)
돼지고기김치찌개(중)(5.9.10)
얼갈이나물(중)(5.6)
소세지전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16)
수제치킨커틀렛*과일소스(1.2.5.6.12.15.16)
깍두기(중)(9)
크리스마스케이크(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
798.9/31.3/155.7/4.0

12/25 **Mon**



12/26 **Tue**

혼합잡곡밥1(5)
참치김치찌개7(5.6.9)
봄동겉절이(중)(13)
시금치나물(중)
불맛돼지불고기7(5.6.10.13)
간소새우(중)(1.5.6.9.12.13)
얼무김치(중)(9)
골드파인애플(중)
* 에너지/단백질/칼슘/철
833.9/40.5/293.0/14.7

12/27 **Wed** 수다날

김밥볶음밥(오이)(1.2.5.6.8.10.15.16)
얼큰우동국1(1.5.6.7.13.18)
로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
김말이튀김1(1.5.6.10.13)
꼬마야채어묵바(1.2.5.6.12)
배추김치(중식)(9)
자몽허니블랙티4
* 에너지/단백질/칼슘/철
863.0/26.3/238.3/3.2

12/28 **Thu**

혼합잡곡밥1(5)
한우설렁탕*소면사리(1.5.6.13.16)
오징어야채무침(5.6.13.17)
계란말이&케찹(1.12.13)
두부담은찰도그롤&케찹(안)(1.5.6.10.12)
깍두기(중)(9)
엔요 요구르트(안)(2)
딸기
* 에너지/단백질/칼슘/철
792.5/38.4/112.1/3.7

12/29 **Fri**

2/5 Mon	2/6 Tue	2/7 Wed 수다날	
혼합잡곡밥1(5) 떡국(쇠고기)7(1,16) 고등어무조림(중)(5,6,7) 골뱅이무침*소면사리(5,6,13) 더블치즈돈까스 (1,2,5,6,10,12,13,16) 배추김치(중식)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 642,2/35,2/166,9/3,9	혼합잡곡밥1(5) 부대찌개&라면사리 (1,2,5,6,9,10,15,16) 잡채(버섯)7(1,5,6,10,13) 순살닭감자볶음(안)(5,6,13,15) 깍두기(중)(9) 납작복숭아허니그린티(안)(13) 빨간어묵(안)(1,5,6) * 에너지/단백질/칼슘/철 694,0/52,4/241,3/4,9	작은밥 콩파오치킨파스타7(1,2,4,5,6,9,12,13,15,18) 양송이스프(중)(2,5,6,13,16) 수제오이피클(안)(13) 회오리감자(중)(5,6) 포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,255,8/39,9/110,7/5,7	

◇ 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, 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.