



농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 **十一** 을 합치면 흙토 **土** 가 되기 때문입니다.

## 농업인의 날

농업의 중요성을 일깨우고  
농업인의 노고를 위로한다는 목적으로  
1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다!

### \* 88번의 손길과 정성 \*

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



현미

영양풍부(쌀눈있음)  
1분도(농약 잔류)  
거친식감, 소화불량



찰눈쌀

영양71%(쌀눈있음)  
10분도  
부드러운 식감



백미

영양5% (쌀눈없음)  
12~13분도  
부드러운 식감



### 가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'입니다.



### 가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿔은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



### 가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탱 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



11월 11일은 가래떡의 날!

## 내가 가장 좋아하는 가래떡요리는?

떡볶이

가래떡구이

떡국



### 11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 꽃감 만들기, 딸감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



# 11월 학교급식 식단 안내



11/1 <b>Mon</b>	11/2 <b>Tue</b>	11/3 <b>Wed</b> 수다날	11/4 <b>Thu</b>	11/5 <b>Fri</b>
<p>친환경강낭콩밥 어묵우국(1.5.6.) 청경채나물 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 흑임자죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.5/30.4/236.8/3.2</p>	<p>친환경귀리밥 대구맑은탕(5.6.18.) 숙음배추된장나물(5.6.) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 두툼떡갈비(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.) 앞새앙금절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/33.4/104.9/4.2</p>	<p>카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 앵그리버드우동(1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 가지나물(5.6.) 새우튀김(1.5.6.9.) 배추김치(9.) 머스터드소스(1.2.5.6.13.) 애플망고주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.2/19.5/227/4.1</p>	<p>친환경찰기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.13.18) 숙주나물 순살닭갈비(5.6.13.15.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.8/32.7/149.6/4.1</p>	<p>친환경발아찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 잡채(5.6.10.13.) 근대된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 롤케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.5/28.2/82.9/2.6</p>
11/8 <b>Mon</b>	11/9 <b>Tue</b>	11/10 <b>Wed</b> 수다날	11/11 <b>Thu</b>	11/12 <b>Fri</b>
<p>친환경울무밥 만둣국(1.5.6.10.15.16.18) 공치캔김치조림(5.6.9.13.) 건파래볶음(13.) 새송이버섯볶음 각두기(9.13.) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.3/25.8/123.5/2.4</p>	<p>친환경차수수밥 황태우국(1.5.6.) 닭단호박조림(5.6.13.15.) 콩나물무침(5.) 부들어묵볶음(1.5.6.) 배추김치(9.) 우리밀피자빵(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/31.9/123.5/2.4</p>	<p>김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 팽이버섯미소장국(5.6.9.12) 사과치커리유자청무침(13.) 떡볶이(1.5.6.13.) 김말이오븐구이(1.5.6.10.16.17.18.) 배추김치(9.) 스위트트로피컬주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.5/19.6/152.2/7.7</p>	<p>친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.13.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 안심돈강정(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.1/18.9/122.3/8.5</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 백순대볶음&amp;양념장(2.5.6.10.13.16.) 들깨무나물(5.6.) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9.) 인절미(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/28.4/160.7/4.7</p>
11/15 <b>Mon</b>	11/16 <b>Tue</b>	11/17 <b>Wed</b> 수다날	11/18 <b>Thu</b>	11/19 <b>Fri</b>
<p>친환경발아찰흑미밥 돼지등뼈찌개(5.6.9.10.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 올방개묵김가루무침(5.6.13) 바질가자미까스(1.5.6.) 타르타르소스(1.5.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/29.4/164.2/3.7</p>	<p>친환경조각서리태밥(5.) 육개장(1.5.6.13.16.) 참소살야채무침(5.6.13) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.) 우리밀단호박꿀호떡(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.9/24.5/70.5/3.4</p>	<p>브로콜리새우볶음밥(1.5.6.8.9.13.18.) 맑은콩나물국(5.6.) 닭봉데리야끼구이(2.5.6.12.13.15.18.) 오이도라지초무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 고구마단호박스프(2.) 착즙오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.5/31.8/213.6/2.9</p>	<p>친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.) 브로콜리무침(5.6.) 통곡물멸치볶음(5.6.13.14) 계란말이(1.5.6.8.) 각두기(9.13.) 도시락김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.6/24.6/167.9/2.9</p>	<p>친환경찰기장밥 냉이된장국(5.6.9.13.) 적양파부추무침(5.6.9.13) 오리불고기(5.6.13.) 참치김치전(1.5.6.9.) 배추김치(9.) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.3/22/155.6/5.3</p>
11/22 <b>Mon</b>	11/23 <b>Tue</b>	11/24 <b>Wed</b> 수다날	11/25 <b>Thu</b>	11/26 <b>Fri</b>
<p>친환경차수수밥 배추된장국(5.6.) 굴뱅이야채무침(5.6.13.) 숙갓나물 간장돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.) 참쌀파배기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.5/29.4/179.8/5.0</p>	<p>친환경울무밥 김치콩나물국(5.9.) 수육(5.6.10.) 오이고추된장무침(5.6.13) 비빔국수(3.5.6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/34.3/111.2/3.1</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16.18.) 계란실파국(1.5.6.) 단무지채무침 참쌀탕수육(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 엔요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.8/18.6/163.9/2.2</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 백순두부찌개(1.5.6.9.13.18.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 등갈비고추장조림(5.6.10.13.) 시금치나물 배추김치(9.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/33.9/116/3.4</p>	<p>친환경찰기장밥 청국장찌개(5.6.9.12.) 우영채조림(5.6.13.18.) 해화동치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) 블루베리요거트과일샐러드(2.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/25.7/291.8/3.0</p>
11/29 <b>Mon</b>	11/30 <b>Tue</b>	<p>◇ 청완초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀:친환경쌀 국내산</li> <li>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</li> <li>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</li> <li>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</li> <li>* 쇠고기:국내산 한우</li> <li>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기:국내산</li> <li>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</li> <li>* 낙지/가공품:국산or베트남산, 주꾸미:베트남산</li> <li>* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산</li> <li>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</li> <li>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</li> </ul>		
<p>친환경차조밥 떡국(1.5.6.16.) 주꾸미야채볶음(5.6.13.17) 고사리들깨볶음(5.6.) 스위트플럼주스 온두부&amp;볶음김치(5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.5/26.6/168.4/4.2</p>	<p>친환경귀리밥 소고기우국(5.6.16.) 미트볼고추장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 브로콜리계란찜(1.2.5.9.) 오이달래초무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 고구마크림치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.9/22.6/76.2/3.2</p>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳㉑ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교식정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.