

### 농업인의 날, 김치의 날!

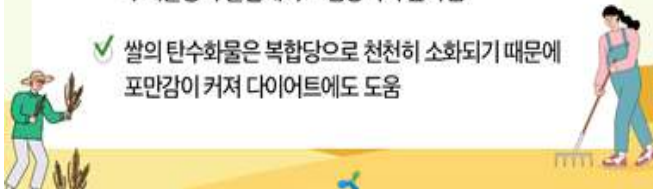
□ 11월 11일 '농업인의 날'

'농업인의 날'은 농업이 국민경제의 근간임을 국민들에게 인식시키고 농업인의 긍지와 자부심을 고취시키며 노고를 위로하기 위해 제정된 날이에요. '농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다'는 의미로 흙 토(土)가 겹친 11(十一)월 11(十一)일이 농업인의 날로 지정되었어요.

#### 가래떡의 주재료 영양가득 '쌀'



- ✓ 쌀은 두뇌활동에 필요한 에너지를 공급해 주어 두뇌활동이 활발해지고 집중력이 높아짐
- ✓ 쌀의 탄수화물은 복합당으로 천천히 소화되기 때문에 포만감이 커져 다이어트에도 도움



✓ 가래떡을 만들 때 쌀 뿐만 아니라 밀, 귀리 등 곡물을 섞어 만들면 다양한 건강기능성분을 섭취할 수 있어요!

★11월 11일, 농업인의 날로  
기억해주세요!



가래떡과 찰떡궁합!

□ 11월 22일은 '김치의 날'

'김치의 날'은 김치의 영양적 가치와 중요성을 알리기 위하여 제정된 법정기념일이에요. 김치의 재료 하나하나(11월)이 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있어요.

#### 김치의 효능

김치는 다양한 채소를 주재료로 하여 열량이 낮을 뿐 아니라, 비타민과 칼슘 등 무기질과 식이섬유가 풍부해요.

마늘, 생강, 파, 고춧가루와 젓갈 등 김치의 양념 속에는 다양한 생리 활성 물질들이 들어있죠. 또 젓산균이 발효되는 과정에서 생기는 유익한 발효 산물들이 항산화와 항노화, 항암 효과 등 유익한 역할을 해요.

배추김치 한 접시(60g)의 열량은 약 10kcal 정도로 매우 낮은 편이에요.



#### ★ 표준 김치 레시피 ★

주재료	배추 20포기(70kg)
양념	고춧가루 2.25kg, 마늘 1kg, 생강 0.5kg, 찹쌀풀 4.25kg, 젓갈 2.5kg, 깨 0.25kg, 설탕 0.25kg
부재료	무 5kg, 갓·미나리·쪽파·부추·청각 등 2.5kg



배추 20포기를 염농도 10~50%에 8시간 동안 절여 주세요

절인 배추를 씻어 물기를 뺀 후 약 50kg의 절임배추가 됩니다!



각종 부재료는 채썰어 주세요.



손질한 부재료와 양념을 잘 섞은 다음, 절인 배추에 골고루 버무려 주세요.



3~7℃의 환경에서 숙성시키면 배추김치 완성!

# 11월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 친환경쌀. * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 삼치,오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:국산&amp;페루산), 미꾸라지(국내산)</p> <p>* 양고기,뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>				<p>11/1 <b>Fri</b></p> <p>차수수밥 한우설렁탕(1.5.6.16) 단호박영양사태찌 (5.6.10.13) 오이부추무침(13) 깍두기(9) 굴 모짜렐라치즈스틱 (1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.6/34.5/177.7/2.9</p>
<p>11/4 <b>Mon</b></p> <p>강황밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 바삭바삭군만두 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(완)(9) 상하목장유기능요구르트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.0/38.1/229.7/8.0</p>	<p>11/5 <b>Tue</b></p> <p>서리태밥(5) 한우뚝국(5.6.16) 코다리무조림(5.6.13) 시금치나물(5.6) 닭다리바베큐이 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 흑임자죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/49.8/364.3/4.5</p>	<p>11/6 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>유기농곤드레감자밥/양념 장(5.6.13) 얼갈이된장국(5.6) 도토리묵채소무침(5.6.13) 오리버섯불고기(5.6.13) 하트새우꼬치/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 총각김치(완)(9) 오븐에구운우리밀파배기 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.3/24.1/280.9/3.6</p>	<p>11/7 <b>Thu</b></p> <p>현미참쌀밥 한우미역국(5.6.16) 두부양념조림(5.6.13) 취나물된장무침(5.6.13) 등심버섯탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(완)(9) 아이스슈(쿠기앤크 림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.7/23.5/216.7/9.0</p>	<p>11/8 <b>Fri</b></p> <p>보리참쌀밥 버섯청국장찌개(5.9) 떡갈비조림 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) 달걀찜(1.9.13) 숙주미나리무침 무생채(9.13) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 681.9/31.5/243.1/5.6</p>
<p>11/11 <b>Mon</b></p> <p>클로렐라밥 추어탕(5.6.13) 수육/쌈장(5.6.9.10) 양배추찜 김치어묵볶음(1.5.6.9) 보쌈김치(9) 우리쌀초코떡볶로 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.7/37.9/357.4/6.1</p>	<p>11/12 <b>Tue</b></p> <p>기장밥 육개장(1.5.6.13.16) 고등어양념조림(5.6.7.13) 부추레몬소스샐러드(13) 오리훈제(1.2.5.6) 배추김치(완)(9) 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.1/30.2/108.9/3.0</p>	<p>11/13 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>해물간자장면 (2.5.6.9.10.13.17) 보리참쌀밥 채소달걀국(1.9.13) 사태김치찌(5.6.9.10.13) 참나물유자청무침(5.6.13) 깍두기(9) 요거타임(사과)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.8/38.9/240.9/4.1</p>	<p>11/14 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 순살닭간장떡조림 (5.6.13.15.16) 매콤콩나물무침(5) 베이컨감자전(5.6) 총각김치(완)(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/32.6/192.2/3.5</p>	<p>11/15 <b>Fri</b></p> <p>현미참쌀밥 한우시래기국(5.6.16) 버섯잡채(1.5.6.8.10.13) 가자미구이(5.6) 배추김치(완)(9) 두부샐러드(1.5.6.12) 밀감무딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.9/29.4/324.4/5.0</p>
<p>11/18 <b>Mon</b></p> <p>차조밥 조랭떡국(1.5.6.16) 탕평채(1.5.6.13.16) 콩나물불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 썬업오렌지주스(13) 쌈채소&amp;쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.1/37.2/190.6/3.9</p>	<p>11/19 <b>Tue</b></p> <p>아미노쌀밥 순두부찌개(조개 살)(1.5.6.9.13.18) 한우가지볶음 (5.6.13.16.18) 청파래오징어가스/소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(완)(9) 김구이 골떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 744.2/30.2/152.7/3.4</p>	<p>11/20 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>콩나물밥/부추장(5.6.16) 우렁된장국(5.6) 수육데리야끼조림 (5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6) 보쌈김치(9) 진한초코(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.8/37.5/325.2/4.4</p>	<p>11/21 <b>Thu</b></p> <p>차수수밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 굴뱅이오징어채무침 (5.6.13.17) 열무새우지짐(5.6.9) 통등심돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(완)(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/30.0/248.8/4.2</p>	<p>11/22 <b>Fri</b></p> <p>흑미참쌀밥 숙갓어묵국 (1.5.6.7.13.18) 묵은지닭볶음 (5.6.9.13.15) 연근조림(5.6.13) 배추김치(완)(9) 방울토마토치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 탱글뽕떡볶도그 (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.1/32.5/300.0/2.9</p>
<p>11/25 <b>Mon</b></p> <p>보리참쌀밥 매콤콩나물국(5.9.13) 깍두기(5.6) 오징어채소볶음 (5.6.13.17) 더블치즈스테이크/로제소 스(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/27.2/231.9/3.1</p>	<p>11/26 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6.9) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 열치파래김자반(5.13) 숯불갈비맛오리불고기 배추김치(완)(9) 우리밀슈크림붕어빵 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.9/25.4/221.1/3.7</p>	<p>11/27 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>현미참쌀밥 감자수제비국(5.6.9.18) 온두부/돈육볶음김치 (5.6.9.10.13) 검은콩순살샐러드 (5.6.13.15) 깍두기(9) 과일요거트샐러드 (1.2.5.6.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/38.5/211.5/3.8</p>	<p>11/28 <b>Thu</b></p> <p>홍국쌀밥 닭살미역국(5.6.15) 갈치감자조림(5.6.13) 떡볶이&amp;김말이 (1.5.6.13.16) 애호박새우살볶음(9.13) 배추김치(완)(9) 골드파인애플바 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.4/23.9/171.1/4.5</p>	<p>11/29 <b>Fri</b></p> <p>율무밥 해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 영양갈비찜(5.6.10.13) 콩나물참깨무침(5) 총각김치(완)(9) 김치크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.13) 떠먹는요구르트(블루베 리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.4/41.1/266.5/3.8</p>
<p>◇ 영양 및 원산지 정보 <a href="http://www.chopo.es.kr">http://www.chopo.es.kr</a> →알림마당→ 식생활관→ 급식게시판</p> <p>◇ 식품 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.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣</p> <p>◇ 본 식단은 학교 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.</p>				