



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 뿜은 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, 그라탕 등의 서양 음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임을 확대하고 있습니다.



가래떡 베이컨말이



현미가래떡 그라탕



가래떡데이 맞이 가래떡 빼빼로



11월의 절기(입동)-11.7

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



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



11월 학교급식 식단 안내



 <div>11월 11일 가래떡데이</div>	11/1 Tue <div>친환경기장밥 어묵국(1.5.6.7.8.13.18.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 브로콜리숙회(5.6.13.) 우리쌀갈릭떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 샤인머스켓포도 *에너지/단백질/칼슘/철 632.5/32.4/155.6/4.6</div>	11/2 Wed 수다날 <div>친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.) 숙주나물 감자볶음 닭고기볶음(5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 크러쉬생크림크로플(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 565.6/33.5/217/3.7</div>	11/3 Thu <div>친환경찰현미밥 한우갈비탕(5.6.13.16.) 콩나물잡채(5.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 두부돈육완자전(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 인절미(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 587.8/26.9/69.8/3.3</div>	11/4 Fri <div><div>음식물 쓰레기 줄이기 수요는 다 먹는 날!</div></div>
	11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed 수다날	11/10 Thu
삼색옥수수밥(13.) 김치찌개(5.9.10.12.) 한우장조림(5.6.10.) 시금치나물 가자미순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 총각김치(9.) 단호박튀김(5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 537.7/31.1/98.2/3.9	친환경찰흑미밥 한우사골곰탕(13.) 연근조림(5.6.13.18.) 오이지무침(13.) 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 545.6/17.3/68.6/7.1	홍국쌀밥 북어묵국(1.5.12.) 감자조림(2.5.6.13.) 청경채무침 달걀말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 트리플치즈크러스트피자(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 615.5/21.5/107.9/2.9	찰보리밥 아욱들깨국(5.6.9.) 돼지고기수육(5.6.10.) 소라살무말랭이초무침(5.6.13.) 고사리볶음 숙음배추겉절이(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 524/27.9/246.8/4.5	완두콩밥 새우호박국(5.9.13.) 삼치고구마줄기조림(5.6.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 한입스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 한라봉감귤주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 542.5/29.1/124.3/3.4
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri
친환경백미밥 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 전복죽(2.5.6.10.16.18.) 마카롱(1.2.6.) 양상추과일샐러드(1.2.5.6.12.13.16.18.) 생오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 562.6/20.9/81.3/12.9	햄볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 달걀찜(1.2.) 치커리부추무침(5.6.13.) 어묵떡볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 유기농요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 613.9/28.8/177.6/3.7	친환경찰현미밥 육개장(5.6.16.) 콩나물미나리무침(5.) 돼지고기짜장볶음(2.5.6.10.13.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 바나나(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 544.3/32.2/97.7/3	친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 감오징어초무침(1.5.6.13.) 미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.) 통팔미니찐빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 622.7/29.2/149.9/3.2	김가루비빔밥(13.) 열무된장국(5.6.) 상추숙갓무침(5.6.13.) 묵이버섯숙회(5.6.13.) 치즈포크커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 친환경사과 *에너지/단백질/칼슘/철 544.5/22.2/246/3.3
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
친환경찰보리밥 우렁면장찌개(5.6.12.) 우렁채조림(5.6.13.18.) 가지무침(5.6.13.) 돼지고기오븐구이(5.6.10.13.) 숙음배추겉절이(9.13.) 유기농요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 613.8/28/291.9/3.4	찰흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 비엔나떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 깻잎순나물(5.) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 사과파이(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 621/29.3/171.3/4.7	찰기장밥 쇠고기미역국(16.) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.) 어묵잡채(1.5.6.13.) 간장마늘닭강정(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 짜먹는젤리애플(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 625/28.2/156.9/2.6	한우비빔밥(5.6.10.13.) 맑은콩나물국(5.) 스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.) 깍두기(9.) 단호박죽(13.) 친환경배* 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/21.9/107.3/2.8	주먹밥(13.) 어묵우동국(1.5.6.7.8.13.18.) 한입단무지(13.) 김치볶음(9.) 간소새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 총각김치(9.) 감귤(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 610.9/19.4/180.2/4.1
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed 수다날	<div>알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔</div> <div></div>	
친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9.12.13.16.) 삼색나물(1.5.6.8.) 낙지볶음(1.5.6.13.) 구운김 배추김치(9.) 고구마맛탕(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 535.9/23/136.8/4.2	찰기장밥 한우낙지탕(5.6.16.) 열무된장지짐(5.6.9.13.) 취나물들깨볶음(5.6.) 치즈생선가스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 단감 *에너지/단백질/칼슘/철 547.1/23.9/214.3/4.8	찰보리밥 팽이버섯된장국(5.6.13.) 참나물무침 한우불고기(5.6.10.13.16.) 꼬막살전(1.5.6.9.13.18.) 총각김치(9.) 초코참쌀떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 627.1/26.5/109.2/4.8		

◇ 학교 누리집 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다