



## 찬바람 들어 맛있는 생선 열전!



- 생선은 찬바람 부는 늦가을을 시작으로 쫄쫄하게 살에 탄력이 붙고, 맛이 진해집니다.
- 생선에는 단백질과 비타민 B가 풍부하고 고등어나 꽁치 같은 등푸른 생선은 DHA가 풍부하여
- 성장기 어린이에게 좋습니다.

11월은 물 만난 생선들로  
황홀한 밥상을 차려 보는 것이 어떨까요?

## ★ 생선의 '타이밍'



종류	제철	종류	제철
넙치	10~02월	새우	10~02월
가자미	10~02월	오징어	09~12월
임연수어	11~02월	낙지	10~02월
도루묵	10~12월	문어	09~11월
삼치	10~03월	갈치	06~11월
연어	10~01월	꽁치	10~12월
대합·꼬막	11~02월	바지락	11~02월

## ★ 생선의 비린내를 제거하는 법



생선을 조리할 때 강한 향미가 나는 파, 마늘, 생강이나 식포, 레몬즙, 술, 고춧가루와 후춧가루를 넣으면 비린 맛이 한결 제거된다. 또한 샐러리, 쑥갓, 미나리와 같은 향이 강한 채소류를 곁들여도 비린 냄새를 줄일 수 있다.

## ★ 식탁위의 2대 스테디셀러

## ♣ 고등어



고등어는 수분은 적고 지질이 풍부해 고소하고 비타민 B군, 비타민D군은 물론 껍질 특히 꼬리 부근의 껍질과 살에는 비타민 B2가 많아 먹으면 고운피부를 유지하는데 도움을 준다. 부패하기 쉬우므로 자반, 열간, 조림 등으로 만드는데, 소금에 절인 고등어를 조리할 때 쌀뜨물에 담가두면 짭맛을 어느 정도 뺄 수 있다.

## ♣ 갈치



단백질과 지질이 많아 위낙 맛이 좋은 까닭에 회로도 먹고, 조림이나 찌개, 국, 구이 안 어울리는 조리법이 없다. 싱싱한 갈치를 찾다면 갈치를 덮고 있는 은분이 밝은가, 상하지 않았는가를 확인해야 한다. 그러나 소화가 안 되므로 먹을 때는 깨끗이 굵어내고 조리해야 한다. 내장만을 소금에 절인 갈치숙젓(순태젓)은 감칠맛이 독특하고 무, 깍두기 등을 담글 때 넣으면 맛이 좋다.

## ★ 생선과 좋은 음식궁합

음식에도 궁합이 있듯이, 생선도 궁합이 있는 음식이 따로 있다. 함께 먹으면 좋은 음식은?

## ♣ 고등어와 무

고등어, 갈치, 꽁치 등 생선조림을 할 때 빠지지 않는 재료가 바로 무이다. 큼직하게 썬 무를 냄비 바닥에 깔고 생선을 얹어 조리면 생선이 눌어붙지 않을 뿐만 아니라 무가 가지고 있는 매운 성분인 이소시아네이트 등이 생선비린내를 가시게 한다. 또 무에는 비타민 C와 소화효소가 많아 생선조림의 맛을 향상시키는 역할을 한다.

## ♣ 등푸른 생선과 식초

식초의 유기산이 생선 단백질을 단단히 해서 맛을 향상시키고, 살균 작용과 잡맛 제거에 효과적이며, 생선과 육류 등을 부드럽고 연하게 하는 작용을 한다. 이는 식초에 섬유, 단백질이나 칼슘을 분해하는 작용이 있기 때문이다.

## ♣ 황태와 달걀

황태와 파를 섞어 달걀을 풀어 끓인 장국은 속까지 후련해지는 그 맛이 술국으로 일품이다. 이때 북엇국에 달걀을 넣어야 제 맛인데, 이는 북어가 가지고 있는 단백질의 질을 상승시켜 단백질의 효율을 높여주기 때문이다.

## 위대한 밥상 Part3. 고구마!



## 고구마는 천연 변비 해소약!!

고구마에 풍부한 셀룰로오스라고 하는 식이성 섬유는 장 속에 남아 변의 배설을 촉진시켜 준다. 또한 고구마를 자르면 알라틴이라고 하는 우유 빛 진액이 나오는데 이 성분은 장 속을 깨끗이 청소하는 역할을 해주기 때문에 변비 해소 이외에도 직장암이나 비만, 고혈압의 발생빈도를 줄이고 당뇨병의 치료에도 도움이 됩니다. 고구마 1개에는 이러한 식이섬유가 2.2g이 들어 있는데, 이는 오이로는 3개, 깻잎으로는 무려120장이나 먹어야하는 양입니다.

## 고구마와 최고 궁합, 김치!!

고구마는 김치와 먹는 것이 가장 좋은데, 김치는 비타민, 무기질, 아미노산이 들어있을 뿐 아니라 유산균 등의 유기산이 풍부하고 정장효과까지 있어 세계 최고의 발효식품으로 평가받고 있습니다. 하지만 고혈압의 원인이 나트륨이 많은 것이 흠. 고구마의 칼륨은 김치의 나트륨을 배출시키기 때문에 이 두 식품을 함께 먹으면 매우 좋습니다.

		11월 1일 (화)	11월 2일 (수)	11월 3일 (목)	11월 4일 (금)
조식		소고기야채죽 16. 아몬드후레이크&우유 2.5.6. 사과파이 1.2.5.6. 바나나 13. 배추김치 9.	친환경보리밥 소고기무국 5.16. 블랙생선까스&타르타르 1.2.5.6.12.13. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	누룽지 우리쌀소떡소떡 2.5.6.12.13.16.18. 모짜렐라치즈볼 1.2.5.6. 그레놀라시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 갈릭떡갈비스틱 5.6.10.12.13.15.16.18. 갈치감자조림 온두부&볶음김치 5.9.
		에너지/단백질/칼슘/철 816.3/25.6/243.8/5	에너지/단백질/칼슘/철 852.2/33.8/208.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 722.4/15/267.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 849.2/42.3/284.9/8.2
중식		잔치국수 5.6.9.13. 김밥볶음밥(미니) 1.2.5.6.10.15.16. 돼지갈비양념오븐구이 5.6.10.13.18. 오이무침 배추김치 9. 친환경굴	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 오리훈제&쌈우,머스터드 1.2.5.6. 매콤어묵꼬치 1.5.6.13. 느타리버섯볶음 총각김치 9. 해가득감귤&한라봉음료 13.	친환경흑미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 취포채조림 수제고르곤졸라피자 1.2.5.6.12.13. 도라지오이무침 배추김치 9.	친환경보리밥 닭곰탕 15. 매콤주꾸미돈육볶음 5.10. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 브로콜리&표고버섯초회 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 863.5/44.4/233.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 857.5/37.8/217.8/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 872.7/43.7/278.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 817.8/41.3/274.7/4.1
석식		친환경흑미밥 연두부계란국 1.5. 매콤돈육탕수감정 5.6.10.12.13. 얇은피김치&고기만두 1.5.6.10.16.18. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 애호박두부된장국 5. 오징어야채볶음 17. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 오이고추된장무침 배추김치 9.	친환경보리밥 꽃게탕 5.8. 치즈떡닭갈비 1.2.5.6.15. 불어묵볶음 1.5.6. 가지무침 배추김치 9.	친환경현미밥 김치콩나물국 5.9. 고추잡채&꽃빵 5.6.10.13.18. 새우파조림&칠리소스 1.2.5.6.9.12.13. 숙주나물무침 총각김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 859.2/43.4/224/10.6	에너지/단백질/칼슘/철 821.5/40.9/219.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 866.9/44.3/249/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 710.2/32.5/241.4/4.4
	11월 7일 (월)	11월 8일 (화)	11월 9일 (수)	11월 10일 (목)	11월 11일 (금)
조식		불고기주먹밥 1.2.5.6.10.16. 옥수수스프 2.5.6.13.16. 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 스위트플럼음료 사과 배추김치 9.	친환경보리밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 닭살카레볶음 2.5.6.12.13.15.16.18. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16. 시금치무침 배추김치 9.	잉글리쉬머핀버거 1.2.5.6.10. 자연치즈인포테이토스틱 2.5.6. 콘후레이크시리얼&우유 2.5.6. 요플레(망고스틴) 2. 배	친환경보리밥 청국장 5.9. 빵가루씨푸드꼬치 1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 파래도시락김 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 718.5/17.7/266.3/11.8	에너지/단백질/칼슘/철 789.8/39/216.7/4	에너지/단백질/칼슘/철 826.5/24.6/534/7.3	에너지/단백질/칼슘/철 724.2/31.6/213.9/4.4
중식	친환경흑미밥 우렁이두부된장국 5. 모짜치즈치킨까스 1.2.5.6.12.13.15.18. 쫄면&얇은피교자만두 1.5.6.10.15.16.18. 곤드레나물볶음 배추김치 9.	친환경보리밥 청국장 5.9. 묵은지닭볶음탕 9.15. 메추리알돈육장조림 1.10. 근대나물무침 고들빼기김치	바지락칼국수 6.18. 후리카게김가루밥(미니) 1.2.5.6.9.13.16.18. 신전떡볶이 1.5.6.13.16. 크리스피야채김말이튀김 1.5.6.16. 오이무침 배추김치 9.	친환경현미밥 해물된장찌개 5.8. 돈마호크 6.10.12.13. 크림스파게티(미니) 1.2.5.6.10.13.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 후레쉬업(라임&레몬) 13. 수능꾸러미(고3제공) 1.2.5.6.13.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 전주식콩나물국 1.5.9.17. 동파죽 5.6.10.13.18. 야채계란찜 1. 청경채무침 츄러스 1.2.5.6. 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 874.1/42.3/446.6/12.2	에너지/단백질/칼슘/철 826/42.7/225.8/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 801.6/19.4/243.6/13.3	에너지/단백질/칼슘/철 854.7/49.1/294.4/4	에너지/단백질/칼슘/철 871.7/44.9/227.6/3.9
석식	오리훈제볶음밥 9.13. 참치김치찌개 5.9. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 간장무채장아찌 깍두기 9.	자장덮밥 5.6.10.13.16. 두부유부장국 5.6.9.13. 오징어튀김볼 1.5.6.17. 반달단무지 팔짚빵 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10. 미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 새우까스&크림어니언D 1.5.6.9. 미역줄기볶음 배추김치 9.	친환경흑미밥 버섯감자들깨국 안동찜닭 15. 진미채고추장조림 17. 두부양념조림 5. 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 738.3/31.1/229.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 853.9/36.6/268.2/6	에너지/단백질/칼슘/철 867.5/35.6/245.6/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 802/44.2/273.7/5.1	

	11월 21일 (월)	11월 22일 (화)	11월 23일 (수)	11월 24일 (목)	11월 25일 (금)
조식		검은깨죽 미니대파크로와상 1.2.5.6. 콘푸레이크&우유 2.5.6.  치즈브라우니 1.2.5.6. 단감	친환경흑미밥 얼갈이된장국 5.6. 단짠너비아니 5.6.10.15.16.18. 굴뱅이야채무침 5.17. 청경채굴소스볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 순쌀식빵&딸기잼 2.5.6.13. ček스초코시리얼&우유 2.5.6. 팔봉어빵 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경현미밥 김치콩나물국 5.9.12. 오리훈제&머스타드.쌈무 1.2.5.6. 에그랑뎡 1.2.5.6.10.15.16. 부추무침 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 823.6/22.4/278.8/10.6	에너지/단백질/칼슘/철 800.7/38.9/261.8/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 821.4/27.5/243.4/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 827.6/31.9/243.9/5.3
중식	꼬치어묵우동 1.2.5.6.7.9.13.18. 날치알밥(미니) 눈꽃치즈떡볶이 1.2.5.6. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 라임&레몬주스 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 맛초킹닭봉 5.6.13.15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 참나물무침 무생채 9. 인절미 5.	콩나물밥&양념장 5. 들깨감자수제비국 5.6. 채식만두&비빔야채 1.5.6. 야채계란찜 1. 근대나물무침 배추김치 9. 굴	친환경보리밥 청국장 5.9.10. 닭볶음탕 15. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 가지무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 두부우유장국 5.6.7.9.13.18. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 진미채고추장조림 17. 실파무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 797.8/24.4/255.4/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 802/38.6/257.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 797.3/34.1/274.4/9.8	에너지/단백질/칼슘/철 811.4/40.1/273.1/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 815.2/39.6/247.5/4.2
석식	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 돈육고추장불고기 10. 찰도그를 2.5.6.10.12.15. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 코코넛하트연어치즈가스 1.5.6.8.9.10.13.17.18.  야채계란말이 1. 열무나물무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 북어무국 마늘보쌈 10. 상추&쌈장 5.6. 고등어자반구이 7. 오이무침 배추김치 9.	온메밀소바 3.5.6.13. 게살볶음밥 1.5.6.13.18. 한입돈가스 1.5.6.10.12.13.18. 숙주나물무침 배추김치 9. 요구르트 2.	친환경현미밥 닭곰탕 15. 맛밤송송함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. . 두부양념조림 5.6.12. 시금치무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 797.5/38.6/240.5/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 821.5/37.2/257.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 812.1/39/269.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 797.8/37.5/256/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 831.2/41/243.6/4.4
	11월 28일 (월)	11월 29일 (화)	11월 30일 (수)		
조식		잉글리쉬머핀버거 1.2.5.6.10.13. 맛감자튀김 5.6. 크림스프 2.5.6.13.16. 바나나 13. 단호박샐러드 1.5. 미니자몽얼라이트 13.	친환경현미밥 청양고추굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 닭살데리야까볶음 5.6.13.15. 햄계란전 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 배추김치 9.		
		에너지/단백질/칼슘/철 806.6/33.4/277/5	에너지/단백질/칼슘/철 798.1/39.6/244.2/4.7		
중식	친환경현미밥 바지락무국 5.18. 안동찜닭 5.6.13.15.18. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 오이무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5. 돈육고추장불고기 10. 마라미트볼볶음 1.2.5.6.10.15.16. 어린이새송이버섯볶음 배추김치 9. 야채가득찜빵 1.2.5.6.	나가사끼짬뽕면&미니밥 5.6.9.13.17.18. 수제탕수육&소스 1.2.5.6.10.15.18. 가지무침 반달단무지 배추김치 9. 쿨피스(복숭아) 2.13.		
	에너지/단백질/칼슘/철 793/37.5/273.9/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 824.2/41/242.4/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 842.4/40.7/251.4/3.5		
석식	친환경보리밥 맑은미역국 통살새우꼬치 1.2.5.6.9.13.18. 도통동그랑뎡 1.2.5.6.10.12.15.16. 갯잎순볶음 배추김치 9.	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.15.16. 순두부백탕 5.18. 닭가슴살냉채 13.15. 소떡꼬치 2.5.6.10.12.15.16. 간장무채장아찌 배추김치 9.	친환경흑미밥 얼큰콩나물국 5. 리얼치즈블럭돈카츠 1.2.5.6.10.12.13.18. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 800.7/34/267.7/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 797.7/37.4/262.6/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 795.5/31.9/250.3/3.8		

◆ 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
  - 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 참조기, 갈치, 꽃게:국내산
  - 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날  
매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 10. 27.

덕 암 고 등 학 교 장