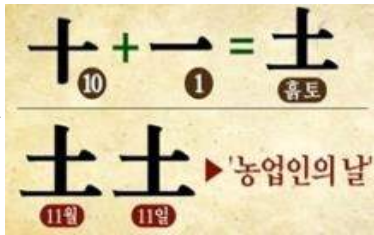


11월 11일

빼빼로데이? 가래떡데이!

가래떡데이는 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으로 1996년 5월 30일 제정된 기념일입니다.



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.



가래떡의 유래!

가래떡에서 '가래'라는 이름의 유래에 대해서는 몇 가지 설이 전해 내려오고 있다. 한 가지는 '가래'라는 단어에 '떡이나 엿 따위를 둥글고 길게 늘려 만든 토막'이라는 뜻이 있는데 가래떡의 모양이 이와 같아서 가래떡이라 한다는 설과 또 다른 한 가지는 농기구 '가래'에서 유래되었다는 것, 또 한 가지는 모양이 길기 때문에 한 갈래 두 갈래 할 때의 갈래에서 유래되었다는 설이 있습니다.

11월 11일 농업인의 날

가래떡데이

우리 쌀로 만들어
폴깃폴깃 맛있는 가래떡



가래떡을 이용한 요리

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



절기 이야기 (11월)



입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.

<수수부꾸미>



소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이, 꽃감말리기 등 한다.

<연포탕>

	11월 1일 (월)	11월 2일 (화)	11월 3일 (수)	11월 4일 (목)	11월 5일 (금)	11월 6일 (토)
조식	친환경현미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 돈육메추리알장조림 1.10. 얼갈이나물무침 삼치구이&데리야끼소스 5.6.13. 배추김치 9.	영양닭죽 15. 아몬드후레이크 5.6. 흰우유 2. 아몬드파운드 1.2.5.6.14. 황도 11. 레드베리에너지바 1.2.5.6. 배추김치 9.	급식없음	급식없음	급식없음	
	에너지/단백질/칼슘/철 845.5/41.8/252.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 819.6/25.3/281.6/3.9				
중식	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 생선까스&타르타르소스 1.5.6.13. 치즈떡볶이 1.2.5.6. 느타리버섯볶음 배추겉절이	친환경보리밥 연포탕 18. 돈육간장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 야채계란찜 1. 참나물무침 배추김치 9. 무화과	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 크림마요치킨 1.2.5.6.15. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 미역줄기볶음 무생채 9.	친환경흑미밥 맑은바지락순두부찌개 5.9.18. 등뼈김치찌침 9.10. 부추잡채 1.5.6.10. 아욱된장무침 고들빼기김치 굴	나가사끼짬뽕면 5.6.9.13.17.18. 미니밥 수제탕수육&소스 1.2.5.6.10.15.18. 가지무침 단무지 배추김치 9. 쥬시콜(파인애플맛) 13.	
	에너지/단백질/칼슘/철 799.9/33.5/261.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 850/41.4/234.2/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 817.1/41.1/253.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 812.3/39.9/233.6/7.5	에너지/단백질/칼슘/철 796.8/35/271.1/3.1	
석식	친환경보리밥 감자옹심이국 17. 매콤닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 깻잎애호박전 6. 배추김치 9. 취나물시어 1.2.5.6.	하이라이스 1.2.5.6.10.12.16. 맑은콩나물국 5. 미니돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18. 취나물무침 쥬러스 1.2.5.6. 배추김치 9.	급식없음	급식없음	급식없음	
	에너지/단백질/칼슘/철 817.8/33.9/243.5/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 864/38.7/254/5.7				
	11월 8일 (월)	11월 9일 (화)	11월 10일 (수)	11월 11일 (목)	11월 12일 (금)	11월 13일 (토)
조식	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9. 라임특생선까스 1.5.6.13. 통그릴소시지 1.2.5.6.10.15.16. 열무나물된장무침 배추김치 9. 요플레(딸기) 2.	함박밥버거 1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18. 치즈스틱 2. 미니버터식빵 2.5.6. 단무지 딸기우유 2. 배추김치 9.	친환경보리밥 새알심만두국 1.5.6.10.15.16.18. 너비아니&소스 1.2.5.6.10.12.13.16. · 시금치무침 진미채고추장조림 17. 배추김치 9. 도시락김	급식없음	급식없음	
	에너지/단백질/칼슘/철 801.8/32.2/276.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 799.2/28.9/255.2/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 789.7/39.1/267.3/4.2			
중식	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.18. 묵은지닭볶음탕 9.15. 쌈먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 무생채 9. 조청유과 5.	친환경보리밥 북어무국 매콤돼지갈비찜 5.6.10. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 야채찜빵 1.2.5.6. 오이무침 배추김치 9.	콩나물밥 5. 감자수제비국 5.6. 코코넛치즈연어스틱 &칠리소스 1.2.5.6.12.13. 근대나물무침 배추겉절이 던킨도넛(미니보스톤) 1.2.5.6.	급식없음	급식없음	
	에너지/단백질/칼슘/철 808.9/39.8/256/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 817.5/40.5/275.4/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 809.3/28.8/249.8/3.1			
석식	인도식치킨커리 2.5.6.12.13.15.16.18. 아욱된장국 연양식반달불고기 2.16. 부추무침 배추김치 9. 망고에빠진코코음료 13.	친환경흑미밥 버섯들깨국 코코넛순살돈까스&멕시코풍소스 1.5.6.10.12.13.16. 까르보나라떡볶이 2.5.6.10.13.16. 얼갈이나물무침 배추김치 9.	급식없음	급식없음	급식없음	
	에너지/단백질/칼슘/철 819.4/38.8/249.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 793.2/35.5/231.9/5.2				

	11월 15일 (월)	11월 16일 (화)	11월 17일 (수)	11월 18일 (목)	11월 19일 (금)	11월 20일 (토)
조식						
중식	급식없음	급식없음	급식없음	급식없음	급식없음	
석식						
	11월 22일 (월)	11월 23일 (화)	11월 24일 (수)	11월 25일 (목)	11월 26일 (금)	11월 27일 (토)
조식	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.6.12. 닭살가래볶음 2.5.6.12.13.15.16.18. 참치김치볶음 5.9.16.18. 새송이버섯전 1.6. 요플레 2.	소라살죽 옥수수콘치즈토스트 2.5.6.13. 양상추치킨샐러드 1.5.6.15.18. 배추김치 9. 크런치넛에너지바 1.2.5.6. 딸기우유(딸기타임) 5.	친환경현미밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 마늘간장임연수살강 정 5.6. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 애호박볶음 배추김치 9.	소고기야채죽 16. 인절미토스트 1.2.5.6. 초코чек시리얼&우 유 2.5.6. 고기부추따바오 1.2.5.6.10.16. 배추김치 9. 방울토마토 12.	친환경흑미밥 맑은미역국 한입떡갈비 5.6.10.15.16.18. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 823.5/41.8/290.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 820.3/37.3/323.4/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 758.4/37.2/297.1/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 855.5/29/355.2/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 756.1/30.3/297.9/4	
중식	꼬치어묵우동 1.2.5.6.9. 날치알밥 순대찜 2.5.6.10.13.16. 매콤까르보나라떡볶 이 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9. 오라떼(애플) 11.13.	친환경현미밥 김치콩나물국 5.9. 수제돈가스 1.2.5.6.10.12.13.18. 8. 베이컨감자채볶음 10. 근대된장무침 배추김치 9.	무생채보리비빔밥 1.5. 청국장 5.9.10.12. 고등어무조림 7. 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 어린새송이버섯볶음 안홍새싹순보리살찜 빵 1.2.5.6.	친환경현미밥 바지락우국 18. 닭볶음탕 15. 오이무침 연두부&양념장 5. 배추김치 9. 붕어빵 1.2.5.6.	친환경보리밥 한우낙지찌개 16. 돈육간장불고기 5.6.10. 모듬쌈채소&쌈장 5.6. 진미채고추장조림 17. 배추김치 9. 던킨(글레이즈도넛) 1.2.5.6.	
	에너지/단백질/칼슘/철 744.3/27.9/291.6/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 792.2/40.4/296.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 832/41.1/300/8.3	에너지/단백질/칼슘/철 796.5/41.2/232.6/8.4	에너지/단백질/칼슘/철 854.9/44.2/255.3/4.8	
석식	친환경보리밥 감자만두국 1.5.6.10.16.18. 골뱅이무침 5.6. 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.12.13.18. 계란후라이 1. 배추김치 9.	친환경흑미밥 육개장 16. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18. 스팸깻잎전 1.2.6.10.13. 청경채무침 배추김치 9. 탐미유포도워터젤리 2.5.13.	친환경흑미밥 온도토리묵국 5.6.7.9.18. 숯불닭다리바베큐 6.12.13.15. 바삭군만두 1.5.6.10.16.18. 가지무침 배추김치 9. 쿨피스(파인애플) 13.	김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16. 소고기스프 2.5.6.13.16. 오징어버거 1.2.5.6.12.17. 고추잡채김말이튀김 1.5.6.9.10.16. 콘슬로우 1.2.5.6.13. 리이브 (제주감귤) 13.		
	에너지/단백질/칼슘/철 842.2/36.8/278.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 857/39.7/270.4/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 825.3/37.6/310.8/10.1	에너지/단백질/칼슘/철 830.2/27.8/237.1/7.7		

	11월 29일 (월)	11월 30일 (화)				
조식	친환경보리밥 애호박두부된장국 5.6.12. 행전 1.2.5.6.10.15.16. 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	고추참치주먹밥 5.12.16. 치즈스틱 1.2.5.6. 프렌치토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 사과 츄러스떡꼬치 5.6.12.13. BR스트로우베리우유 2.				
	에너지/단백질/칼슘/철 753.3/35.6/279.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 797.1/25.4/228.3/3.4				
중식	친환경흑미밥 종합어묵국 1.5.6. 안동찜닭 5.6.15. 가지무침 두부구이 5. 볶음김치 9. 굴	친환경보리밥 참치김치찌개 5.9. 보쌈 10. 상추&쌈장 5.6. 무말랭이 비빔막국수 3.4.5.6.13.16. 배추겉절이				
	에너지/단백질/칼슘/철 809/41.2/269.8/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 857.6/45.7/261.3/8.9				
석식	친환경현미밥 닭곰탕 15. 생선까스&타르타르소스 1.5.6.13. 야채계란말이 1. 시금치무침 배추김치 9.	해물볶음밥 5.6.9.13.17.18. 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18. 케이준통살치킨텐더 1.2.5.6.15. 배추김치 9. 오이무침 뉴케어마이키즈 초코맛 2.				
	에너지/단백질/칼슘/철 808.3/37.4/289.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 790.6/36.7/285.5/5.4				

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

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:외국산 • 갈치:외국산 • 수산가공품:국내산/외국산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
매주 수요일은 잔반없는 날

2021. 10. 28.

덕 암 고 등 학 교 장