



꿈·사랑·멋 교육으로 함께 성장하는 행복한 학교

동계 가정통신 (11월 영양소식)

순창군 동계면 동계로 35번지 / 교무실 : 652-4043 / 식생활관 : 653-4078 / <www.dongye.es.kr>



김치의 어원

“짐채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

김치의 재료



배추김치 담그기



김치의 효능



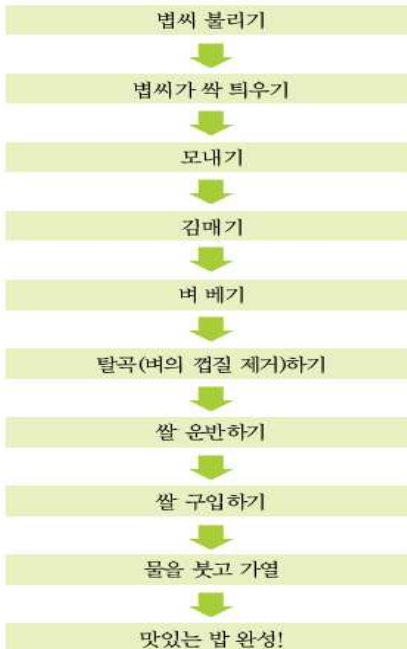
효과

- 정장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선

오늘은 **김장** 하는 날!



벼가 맛있는 밥이 되는 과정



쌀의 가공: 쌀의 변신



비빔밥



누룽지



김밥



한과



절기 이야기 (11월)



입동 (11월 8일)

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>



2023년 11월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

		11.1 (수)	11.2 (목)	11.3 (금)
건강한 재료만 담았습니다.		[한우 맛체험] 유기농쌀혼합잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 브로콜리숙회(5.6) 한우불고기(5.6.16.18) 잡채(10.18) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 650.7/25.7/284.0/4.8	현장체험학습	유기농쌀발아찰현미밥 잔치국수(1.5.6) 야채달걀찜(1.9) 순살코다리강정(5.6.12.13) 배추김치(9.13) 파인애플주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 653.2/31.2/201.6/3.4
11.6 (월) 한글날	11.7 (화)	11.8 (수) "수다날"	11.9 (목)	11.10 (금)
유기농쌀현미밥 달콤탕(1.15) 두부조림(5.6.) 오리고추쌈장무침(5.6) 삼겹살/목살구이(10) 깍두기(9.13) 상추쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 628.8/20.4/92.5/2.3	유기농쌀찰흑미밥 로제비엔나떡볶이(2.5.6.10 .12.13.15.16) 순두부찌개(5.9.10.13) 무채들깨볶음 고등어오븐찜(2.5.6.7.12.1 3.16) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 620.5/22.9/120.5/2.3	유기농쌀혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 삼색야채어묵볶음(1.5.6) 깍풍기/소스(1.5.6.15) 배추김치(9.13) 클링클컷감자튀김/소스(1.5 .6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 623.5/23.1/176.5/11.7	유기농쌀통밀밥(6) 우동정식(1.5.6.7.9.13.1 8) 미트볼케찹조림(1.2.5.6.1 0.12.15.16) 닭고기감자볶음(5.6.15) 배추김치(9.13) 아몬드초코볼(2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 644.7/21.8/176.5/2.3	유기농쌀발아찰현미밥 육개장(16) 갈치무조림(5.6) 감자채볶음(5) 배추김치(9.13) 사과(부사) *에너지/단백질/칼슘/철 613.0/25.5/178.7/2.9
11.13 (월)	11.14 (화)	11.15 (수) "수다날"	11.16 (목)	11.17 (금)
유기농쌀현미밥 참치김치찌개(5.9.13) 바질크림치즈볶음(1.2.5.6.1 0.13.) 후아리드치킨(1.5.6.15) 총각김치(9.13) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 890.8/35.0/84.1/3.1	유기농쌀찰흑미밥 낙지연포탕(5.6.16.18) 매콤콩나물무침(5.6.17.18) 눈꽃치즈주제돈까스/데미소 스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9.13) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 616.6/28.9/161.1/2.5	유기농쌀혼합잡곡밥(5) 참살미역국 영양달걀(5.6.13.15) 오이부추무침(5.6.13) 탕갈합도그(1.2.5.6.10.12 .18) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 658.0/27.9/272.2/2.5	[다문화음식 체험의 날] 달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 마라탕(1.10.16) 마파두부(1.2.5.6.10.12.13.) 난자완프(1.2.5.6.10.13.15. 16.18) 야채춘권(1.5.6.10) 탕후루(말기)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 668.9/19.0/77.8/2.3	유기농쌀발아찰현미밥 청국장찌개(5.6.9.10) 갈릭떡갈비&야채무침(5.6. 10.15.16) 혼합견강멸치조림(5.6.14) 배추김치(9.13.) 떠먹는요거트(초코&크런치 (2.13.)) *에너지/단백질/칼슘/철 663.7/32.3/372.8/3.1
11.20 (월)	11.21 (화)	11.22 (수) "수다날"	11.23 (목)	11.24 (금)
유기농쌀현미밥 오징어무국(17) 오향장육/무쌈(5.6.10.13. 18) 포시래기무침(5.6.) 요구르트(2) 보쌈김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.0/21.8/232.5/2.5	유기농쌀찰흑미밥 한우팽이버섯된장국(5.6.13 .16) 미역줄기볶음 달걀개테리야끼조림(5.6.13 .15) 배추김치(9.13) 현미호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/23.8/163.2/2.5	유기농쌀혼합잡곡밥(5) 삼색꼬지어묵탕(1.5.6) 숙주나물(5) 크런치생선까스/타르타르소 스(1.5.6) 총각김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/22.5/140.1/1.7	유기농쌀통밀밥(6) 시래기된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.18) 해물김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9.13) 밀감푸딩(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/23.9/142.9/2.0	유기농쌀발아찰현미밥 돼지뼈감자탕(5.6.9.10) 삼치무조림(5.6) 달걀연두부찜(1.5) 견과파볶음(5.6) 깍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 609.2/25.4/190.7/2.7
11.27 (월)	11.28 (화)	11.29 (수) "수다날"	11.30 (목)	<div> <div>동계초급식의 모든 자료와 사진은 동계초등학교홈페이지 https://school.jbedu.kr/dongye 알림마당-영양소식에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div> </div>
유기농쌀현미밥 삼색수제비국(1.5.6) 달콤탕(5.6.15) 두부쫄갸나물무침(5) 배추김치(9.13) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 638.0/31.4/222.5/3.1	유기농쌀찰흑미밥 건강행부대찌개(1.2.5.6.9. 10.12.13.) 누룽지양상추샐러드(1.2.5. 6.12) 오리간장불고기(5.6.) 배추김치(9.13) 파인애플주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 646.1/25.1/180.9/3.1	카레라이스(2.5.6.10.12.1 3.) 미오박두부된장국(5.6) 에요미초무침 함박스테이크,갈릭소스(1.2 .5.6.10.12.13.16) 오징어야채미니어묵(1.2. 5.6.12) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 646.0/30.7/235.6/3.0	유기농쌀통밀밥(6) 최고기통나물국(5.16) 가자미튀김&알새우칩(1.2. 5.6.9) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.1 2.18) 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.5/24.9/205.3/2.1	

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

❖ 원산지정보

쌀:국내산 친환경유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지: 국내산, 참조기: 국내산, 이귀: 국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량어:원양산, 낙지: 베트남산, 주꾸미:베트남산

❖ 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.