



은 화 교 육 통 신

더불어
바르게
굳세게

홈페이지 : <http://www.eunhwa.sc.kr> 교무실 220-0902 식생활관 220-0993



김치의 어원

옛날에는 추운 겨울에 채소를 먹기 어려워 김치를 담가 땅속에 저장해 두고 겨울 동안 먹었다고 합니다.

침채 → 탐채 → 담채 → 짐채 → 김채 → “김치”



김치의 재료



• 재료(배추 10포기 기준)

배추 10포기, 무 사이즈 중 6개, 쪽파 1단, 갓 2단, 마늘 1kg, 생강 200
매실 효소 500ml, 고춧가루 1kg, 새우젓 1kg, 멸치젓 500ml



배추김치 담그기



김치의 효능



효 과

- 팽창 작용
- 양균 / 양바이러스 작용
- 비타민 작용
- 양암 작용
- 열증 콜레스테롤 개선



지역별 김치 특징 알아봐요!



강원도

창난젓 깍두기



경기도

통배추김치



전라도

갓김치



충청도

가지김치

김치 유산균 - 아토피 뿐만 아니라 면역력까지?



풍부한 유산균으로 면역력 향상 캄사이신 성분으로 지방분해, 소화촉진 피부노화 예방에 좋아요 타우린 성분으로 피로회복에 좋아요

맛있는 유산균이 톡톡 진짜 맛있는 김치!



12월의 절기(동지)-12.22

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.



<쫄쫄>



<동치미>

2019년 12월 식단표

일자	요일	조 식	중 식	석 식
12/2	월		*영양잡곡밥 5. *연두부김치국 5.6.9.13. *도토리묵무침 5.6. *콩나물제육볶음 5.6.10.13. *스크램블에그&소시지 1.2.5.6.10.13.15. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 703.6/35/317.3/6.9 [석식]	*영양잡곡밥 5. *맑은콩나물국 5.13. *고등어김치조림 5.6.7.9.13. *명엽채볶음 1.5.6.13.18. *치킨너겟 1.2.5.6.12.13.15. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 888.6/53.1/597.1/8.9
12/3	화	*쌀밥 5. *새우살호박국 9.13. *감자조림 5.6.13. *치커리무침 5.6.13. *두부김치두루치기 5.6.9.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.1/39.8/748.1/6.3	*친환경찰기장밥 *들깨버섯국 9.13. *등갈비김치찜 5.6.10.13.18. *숙주미나리무침 *프랑크소시지볶음 2.5.6.10.12.13. *알타리김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.4/31.1/277.8/7	*영양잡곡밥 5. *쇠고기미역국 5.6.16. *참치김치볶음 5.6.9.13. *느타리호박볶음 5. *생선까스 1.2.5.13. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.8/43.3/261.8/7.4
12/4	수	*쌀밥 5. *참치김치찌개 5.9.13. *닭안심카레볶음 1.2.5.6.13.15.16. *사과오이무침 5.6.13. *배추김치 9.13. *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 769.5/51.2/101.8/6.4	*짜장밥 2.5.6.10.13. *해물짬뽕국 5.6.9.10.12.13.17. *단무지무침 *김치피자탕수육 1.2.5.6.9.10.12.13.16.18. *배추김치 9.13. *학교로 간 유자 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 864.8/41.2/289.5/6.2	*영양잡곡밥 5. *어묵국 1.5.6.13. *과리고추멸치볶음 5.6.13. *춘천식당갈비 5.6.10.13.15. *삼치카레구이 2.5.6.7.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 786.8/54.2/251.9/5.1
12/5	목	*쌀밥 5. *떡만두국 1.5.6.10.13.16. *돈육매추리알조림 1.5.6.10.13. *견새우볶음 5.6.9.13.18. *깻잎완자전 1.2.5.6.10.12.15.16. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 944.2/45.5/1128.8/9.7	*친환경서리태파쇄밥 5. *아욱된장국 5.6.13. *삼치무조림 5.6.13. *얼갈이된장무침 5.6. *허브치킨플레토티 5.6.12.13.15.18. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 700.5/51/296.2/7.2	*영양잡곡밥 5. *김치감자탕 5.6.9.10.13. *콩나물무침 5. *돈육간장불고기 5.6.10.13. *배추김치 9.13. *한입찰판군만두 1.2.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 790.9/39.2/117.1/6.5
12/6	금	*김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. *배추된장국 5.6.13. *계란찜 1.2.5.6.9.13. *냉이된장무침 5.6. *배추김치 9.13. *고기왕만두 1.5.6.10.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 868.2/40.7/253.3/7.6	*친환경클로렐라밥 *부대찌개 2.5.6.8.9.10.13. *조랭이떡돼지갈비찜 5.6.10.13. *상추부추무침 5.6.13. *파프리카잡채 1.5.6.8.10.13. *배추김치 9.13. *딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.2/34.4/155.1/5.7	
12/9	월		*영양잡곡밥 5. *돼지사골순대국 5.6.9.10.13.16.18. *참나물유자청무침 5.6.11.13.18. *돈육불고기 5.6.10.13. *견파래볶음 13. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 729.2/32.7/270.7/6.7	*영양잡곡밥 5. *육개장 1.13.16. *콩나물무침 5. *햄부침 1.2.5.6.10. *배추김치 9.13. *단호박죽 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 683.6/33.2/212.6/6.9
12/10	화	*쌀밥 5. *팽이버섯국 1.5.13. *두부조림 5.6.13. *브로콜리숙회 5.6.13. *햄감자볶음 2.5.6.10. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 716.4/37.8/338.7/6.5	*영양잡곡밥 5. *순두부찌개 1.5.6.10.13.18. *새송이볶음 5. *한우불고기 5.6.13.16. *계란말이 1.2.5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 703.7/37.1/203.9/10.1	*영양잡곡밥 5. *오징어무국 9.13.17. *고등어무조림 5.6.7.13. *부추무침 5.6.13. *배추김치 9.13. *바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.4/48/227.6/6.8

12/11	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *청국장찌개 5.9.13. *매운돼지갈비찜 5.6.10.13. *오이달래무침 5.6.13. *배추김치 9.13. *굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 885.3/44.1/253.5/6 	<ul style="list-style-type: none"> *콩팥퐁커리 1.2.5.6.8.9.13.16.18. *유부장국 1.5.6.13.18. *건새우볶음 5.6.9.13.18. *더블치즈스테이크 2.5.6.10.12.16. *배추김치 9.13. *연근칩그린샐러드 1.2.5.6.9.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.3/35.7/1113.2/7.8 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *콩나물김치국 5.6.9.13. *떡볶이 1.5.6.12.13. *오징어포볶음 5.6.13.17. *통살새우까스 1.2.5.6.9.13. *알타리김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 906/56.9/716.3/25.6
12/12	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *꽃게탕 5.6.8.9.13. *양배추쌈-간장 5.6. *닭볶음탕 5.6.13.15. *어묵볶음 1.5.6.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 921.7/50/317.8/9.7 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰보리밥 *쇠고기미역국 5.6.16. *가지들깨볶음 5.6. *오징어볶음/소면 5.6.13.17. *깻잎완자전 1.2.5.6.10.12.15.16. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 742.4/34.9/153.5/5.2 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *대구찌개 5.9.13. *쫄면야채무침 5.6.13. *느타리호박볶음 5. *두부고추장볶음 5.6.10.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 813.8/41.3/344.6/7.1
12/13	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *복어포계란국 1.5.13. *삼치무조림 5.6.13. *시금치무침 5.6. *새우들깨버섯볶음 9.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 791.4/41.8/460/9.4 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *양송이소프(소) 2.5.6.13. *중하새우탕 5.6.8.9.13.17.18. *미니동물찜빵 1.2.5.6.10.12.13.16. *열무된장무침 5.6. *오징어까스와 피칸테소스 1.2.5.6.9.12.13.17. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.9/31.9/235.6/10.3 	
12/16	월		<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *설렁탕 5.6.13.16. *참나물무침 5.6. *두부고추장볶음 5.6.10.13. *피쉬앤칩스 1.2.5.13.16. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 795/38.8/341/6 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *돈육김치찌개 5.9.10.13. *열무된장무침 5.6. *낙지떡볶음 5.6.13. *스크램블에그&소시지 1.2.5.6.10.13.15. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.7/48.9/312.2/7.1
12/17	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *닭곰탕 13.15. *김쪽파무침 13. *두부구이/양념장 5.6. *깍두기(완) 9.13. *잼모닝빵 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.7/40.4/246.4/5.5 	<ul style="list-style-type: none"> *차조밥 *꽃게된장찌개 5.6.8.13. *고등어김치조림 5.6.7.9.13. *춘천식닭갈비 5.6.10.13.15. *알타리김치 9.13. *청경채무침 5.6.9.13.18. *수제씨앗호떡 1.2.4.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.6/46.8/295.8/10.1 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *들깨무채국 9.13. *수제돈까스 1.2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. *오이소박이 9.13. *양상추샐러드 1.5.6.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 769.7/34.3/422.2/7.3
12/18	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *건새우미역국 9.13. *상추무침 5.6.13. *오리주물럭 5.6.13. *배추김치 9.13. *배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 753/32.9/404.8/7 	<ul style="list-style-type: none"> *오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.16. *팽이버섯국 1.5.13. *시금치무침 5.6. *배추김치 9.13. *아이라브요거트 2. *김말이떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 737.9/33/307.3/6.9 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *아욱된장국 5.6.13. *안동식찜닭 1.5.6.8.13.15.18. *오징어오이생채 5.6.13.17. *숙주미나리무침 *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 688.2/43.6/260.6/6.6
12/19	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *콩나물김치국 5.6.9.13. *닭찜 1.5.6.13.15. *고사리들깨볶음 *계란말이 1.2.5.6.10.13. *깍두기(완) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.5/46.7/627.7/7.7 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *감자수제비 1.5.6.13.18. *매운돼지갈비찜 5.6.10.13. *꼬시래기무침 5.6.13. *오징어김치전 1.5.6.9.13.17. *배추김치 9.13. *굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 794/39.8/628.6/9.1 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *순두부찌개 1.5.6.10.13. *훈제오리&머스터드소스 1.5.13. *가지볶음 5.6. *고구마야채튀김 2.5.6. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 857.5/43.5/265.8/7.1

12/20	금	<ul style="list-style-type: none">*쌀밥 5.*두부된장찌개 5.6.13.*부추무침 5.6.13.*오징어볶음 5.6.13.17.*배추김치 9.13.*과일샐러드 1.5.* 에너지/단백질/칼슘/철분 868.2/40.2/243.9/6.2	<ul style="list-style-type: none">*친환경 클로렐라밥*쇠고기무국 13.16.*돈육불고기 5.6.10.13.*명엽채볶음 1.5.6.13.18.*배추김치 9.13.*동지팔죽 13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 774.9/37.4/177.8/8.1																									
12/23	월		<ul style="list-style-type: none">*영양잡곡밥 5.*돈육김치찌개 5.9.10.13.*삼색묵무침 2.5.6.13.*견과류멸치조림 4.5.6.9.13.*간장버섯불고기 5.6.10.13.*배추김치 9.13.*바나나* 에너지/단백질/칼슘/철분 799.7/42.3/460.1/9.3	<ul style="list-style-type: none">*영양잡곡밥 5.*냉이된장국 5.6.9.13.*비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.13.*상추부추무침 5.6.13.*연두부양념장 5.6.*배추김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 742.1/26.9/229.1/6.9																								
12/24	화	<ul style="list-style-type: none">*쌀밥 5.*호박고추장찌개 5.6.13.*오징어볶음 5.6.13.17.*햄감자볶음 2.5.6.10.*배추김치 9.13.*갈릭파이 1.2.5.6.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 705.4/36/204/4.8	<ul style="list-style-type: none">*친환경찰현미밥*버섯전골 13.16.*오이부추무침 5.6.13.*미트스파게티 1.2.5.6.12.13.16.*목살스테이크&채소구이 5.6.10.12.13.16.*배추김치 9.13.*우리밀트리초코케익 1.2.5.6.13.14.* 에너지/단백질/칼슘/철분 1036.9/46.9/335.8/13.1																									
12/25	수																											
12/26	목		<ul style="list-style-type: none">*영양잡곡밥 5.*한우갈비탕 1.5.8.16.*오리주물럭 5.6.13.*느타리호박볶음 5.*도시락김 13.*깍두기(완) 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 759.9/41.9/114/7.5	<ul style="list-style-type: none">*영양잡곡밥 5.*낙지연포탕 5.8.13.18.*묵은지달걀찜 1.5.6.9.13.15.*얼갈이된장무침 5.6.*프랑크소시지볶음 2.5.6.10.12.13.*알타리김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 835.6/41.3/251.7/5.7																								
12/27	금	<ul style="list-style-type: none">*쌀밥 5.*영양닭죽 13.15.*토마토미트볼야채조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.*썩갠나물무침*도토리묵무침 5.6.*배추김치 9.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 746.2/30.7/101/6	<ul style="list-style-type: none">*쌀밥 5.*잔치국수-양념간장 1.5.6.9.13.*오이스틱쌈장 5.6.13.*제육볶음 5.6.10.13.*배추김치 9.13.*제주감귤주스 5.13.* 에너지/단백질/칼슘/철분 725.1/37.2/367.5/8																									
<div><div>■원산지정보<table><tr><td>쌀</td><td>국내산(친환경쌀)</td><td>배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기/닭고기가공품</td><td>국내산</td><td>달걀</td><td>국내산</td></tr><tr><td>쇠고기(한우)/쇠고기가공품</td><td>국내산</td><td>돼지고기/돼지고기가공품</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기/오리고기가공품</td><td>국내산</td><td>갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>미꾸라지</td><td>중국산</td><td>대구</td><td>국내산</td></tr><tr><td>명태</td><td>러시아산</td><td>낙지</td><td>중국산</td></tr></table></div><div>■알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)</div></div>					쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산	닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산	쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산	오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산	미꾸라지	중국산	대구	국내산	명태	러시아산	낙지	중국산
쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산																									
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산																									
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산																									
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산																									
미꾸라지	중국산	대구	국내산																									
명태	러시아산	낙지	중국산																									
■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.																												