



11월 영양소식지

문의처:영양관리실 ☎ 070-5204-7958

발행인 : 교 장 백 진 수
편집인 : 교 감 손 태 호
워른이 : 영양교사 김 천 속

■ 우리학교 11월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라, 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정등 식생활 개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ **11월 친환경농산물**은 건고추, 감자, 고사리, 깻잎, 느타리버섯, 도라지, 무, 배, 얼갈이, 부추, 상추, 숙주, 시금치, 썩갓, 아욱, 양파, 양배추, 토마토, 느타리버섯, 새송이버섯, 팽이버섯, 표고버섯, 청경채, 방울토마토, 대파, 친환경쌀 및 잡곡입니다.
- ▶ **식재료 원산지 및 알레르기 유발식품**을 영양소식 및 홈페이지에 **공개**하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

■ 면역력이란?

면역력은 우리 아이 몸이 외부의 나쁜 세균이나 바이러스에 맞서 싸우는 힘을 뜻합니다. 건강한 면역력이 없으면 작은 질환도 쉽게 이겨내지 못하고 오래 앓을 수 있는데요. 질환을 회복하는 기간에는 성장에 필요한 에너지를 모두 빼앗기기 때문에 성장기 학생들에게는 면역력이 특히 중요합니다.

■ 면역력을 길러주는 생활습관

- ① **햇볕을 쬐어** 면역력을 높일 수 있는 비타민 D가 충분히 생성될 수 있도록 해주세요.
- ② **충분한 수면**을 취해 스트레스 대처능력을 높여주세요.
- ③ **물을 충분히 마셔** 몸의 신진대사를 활발하게 만들어주고, 호흡기 면역력을 강화시켜주세요.
- ④ **크게 웃어** 뇌가 자극을 받아 면역 기능 호르몬 분기가 왕성해질 수 있도록 해주세요.
- ⑤ **자주환기를 시키고** 그렇지 못할 경우, 유해물질을 흡착하는 녹색 식물을 실내에 놓아주세요.



■ 면역력 강화 슈퍼푸드 7가지

	표고버섯은 기운을 돋우고 위장을 튼튼하게 해요.
	단호박은 골고루 함유된 영양소가 체력, 면역력을 높여요.
	사과는 비타민C가 풍부해 기력은UP, 혈액순환 왕성, 푸석해진 피부에도 좋아요.
	감은 풍부한 비타민 A,B,C가 감기에 방과 함께 피부미용에도 좋아요.
	고등어는 단백질과 오메가3가 높고, 노화를 늦추고 면역력 강화에 탁월해요.
	당근은 면역력 강화와 세균감염을 방지해요.
	무는 비타민A와C가 풍부해 목감기 예방에 좋아요.



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.



가래떡데이의 유래

가래떡데이 '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 정부 기념일입니다.





11월 학교급식 식단 안내



<div>알레르기 표시</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮담 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합포함) ⑲잣</div>	<div>식재료 원산지정보</div> <div>* 쌀: 친환경쌀(김제) * 콩(두부류,콩비지): 국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 돼지·닭·오리/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 꽃게, 오징어, 아귀 : 국내산 * 고등어 : 국내산 * 낙지: 중국산</div>	<div>11/1 Wed 생일밥상</div> <div>귀리밥 닭고기미역국(5.6.15) 쏙갓애느타리무침 순대비엔나볶음 (2.5.6.10.13.15.16) 한우불고기(5.6.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 딸기크레이프(1.2.5.6) 프리미엄 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.2/39.6/240.8/6.5</div>	<div>11/2 Thu</div> <div>크랩게살달걀파복음밥 (1.5.6.8.13.18) 김치콩나물국(5.9) 유자단무지채무침 (1.2.5.6.8.12.13) 수제뿌링클치킨(2.5.6.15.18) 배추겉절이(9.13) 오무라이스소스 (1.2.5.6.12.13.16) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.4/24.9/294.3/2.7</div>	<div>11/3 Fri</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)(5) 꼬물이만두국(1.5.6.10.16.18) 매운 돼지갈비조림 (5.6.10.13) 브로콜리연근흑임자무침(1.5) 두부계란전/간장양념(1.5.6) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/30.5/187.9/6.0</div>
	<div>11/6 Mon</div> <div>울무밥 어묵국(&꼬치어묵)(1.5.6.9) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 김가루실파무침 생선커들렛&새우튀김/머스타드 소스(1.2.5.6.9.13) 배추겉절이(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 764.3/35.7/251.7/3.5</div>	<div>11/7 Tue</div> <div>차수수밥 버섯우리콩청국장짜개(5) 참나물무침 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) 납작당면해물굴소스볶음 (1.5.6.9.10.13.17.18) 배추김치(9) 미니붕어빵(혼합)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.8/39.9/186.2/5.2</div>	<div>11/8 Wed 수다날</div> <div>달걀장조림덮밥 (1.5.6.10.13.16) 감자옹심이국(9.17) 오이부추무침(9.13) 닭다리 오븐구이(강정소스) (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 과일쥬스(파인애플)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.3/44.1/216.9/4.9</div>	<div>11/9 Thu</div> <div>통밀밥(6) 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 오향장육/무쌈 (4.5.6.10.13.18) 군만두/새콤채소무침 (1.5.6.10.13.16.18) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/44.2/188.0/3.5</div>
<div>11/13 Mon</div> <div>귀리밥 콩나물비빔면(1.5.6.13.16) 아욱된장국(5.6.9) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 느타리버섯볶음(5.6.18) 배추김치(9) 핫도그(탱글) (1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.2/32.1/375.0/3.2</div>	<div>11/14 Tue</div> <div>오색현미밥 달걀떡국(1) 청경채겉절이(9.13) 돈육두부김치삼합 (5.6.9.10.13.18) 새우불튀김/소스(1.5.6.9.12.13) 총각김치(9) 파인애플(골드) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/38.9/211.0/3.4</div>	<div>11/15 Wed 수다날</div> <div>수제치밥&소스(간장) (1.2.5.6.12.13.15.18) 굴국(5.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추겉절이(9.13) 참고구마파이(1.2.5.6) 과일쥬스(스위티자몽)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.9/33.8/182.0/5.7</div>	<div>11/16 Thu</div> <div>보리밥 돼지갈비김치짜개(5.9.10.13) 멸치견과조림(5.6.13.14) 꼬막마나리무침(5.6.18) 치킨커들렛/머스타드소스 (1.2.5.6.15) 총각김치(9) 단감 과일푸딩(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.7/35.2/245.1/3.5</div>	<div>11/17 Fri</div> <div>후리카게밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 들깨미역국(5.6) 오이부추무침(9.13) 투움바파스타(1.2.5.6.10.13.16) 돈육목살찜스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 과일쥬스(감귤)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.1/25.6/264.9/3.3</div>
<div>11/20 Mon</div> <div>찰현미밥 순살아귀매운탕(5.13) 시금치나물(들깨) 로제채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제떡갈비/일식소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 김말이&오징어불튀김 (1.5.6.16.17) 배추김치(9) 과일음료(사과한모금)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.4/32.4/225.4/8.5</div>	<div>11/21 Tue</div> <div>혼합잡곡밥(4곡)&돌김자반 (5.13) 감자들깨국(9) 단배추된장무침(5.6) 낙지떡볶음(5.6.13) 수제콘치킨&연근침 (2.5.6.15.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/35.1/234.9/5.1</div>	<div>11/22 Wed 수다날</div> <div>김치스팸마요덮밥(1.2.5.6.9.1 0.13.15.16) 유부장국(5.6.7.13.18) 오이지무침 배추겉절이(9.13) 단호박죽(자율)(13) 과일음료(열대과일)(13) 엘리게이터파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.8/23.6/242.7/4.7</div>	<div>11/23 Thu</div> <div>홍미밥 호박두부된장국(5.6) 콩나물김가루무침(5) 오리주물럭(오븐)(5.6.13) 가마보꼬어묵파리고추볶음 (1.5.6.13) 찰호떡(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.1/35.8/179.6/4.4</div>	<div>11/24 Fri</div> <div>통밀밥(6) 육개장(1.13.16) 가지부추무침(5.6) 계란당면말이 (1.2.5.6.10.15.16) 등심꿔바로우오렌지탕수 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.0/28.5/165.0/10.</div>
<div>11/27 Mon</div> <div>찰흑미밥 바지락순두부짜개 (1.5.9.13.18) 세발나물사과무침(5.6.13) 뼈없는 닭갈비(5.6.13.15) 자반고등어구이(5.6.7) 타코야끼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.8/46.1/164.9/5.3</div>	<div>11/28 Tue</div> <div>차수수밥 대구맑은탕(5.17) 돼지등갈비비베큐볶림(1.2.5.6. 10.12.13.16.18) 애호박새송이볶음(9) 부추감자전(5.6) 배추김치(9) 구슬아이스크림(디핀다트) (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.9/32.2/199.4/2.8</div>	<div>11/29 Wed 수다날</div> <div>새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 짜장소스(1.5.6.10.13.16) 팽이버섯부추달걀국(1) 도라지오이무침(5.6.13) 닭다리튀김(1.5.6.15.16) 배추김치(9) 과일쥬스(캐플비타) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.0/31.9/167.2/3.8</div>	<div>11/30 Thu</div> <div>한우카레라이스(숙성) (2.5.6.10.12.13.16.18) 냉이콩나물국(5.6.9) 상추겉절이(5.6) 배추김치(9) 오징어어묵핫바(1.2.5.6.12) 떠먹는요거트(초코)(2.5.6.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/22.4/238.4/5.6</div>	<div>장기간</div>

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.