

<p>< 학교 교육목표 > 따뜻한 인성을 가진 창의·융합형 인재 양성</p>	<h1>가정통신문</h1>	<p>김제여자고등학교 ☎ 544-2512</p>
--	----------------	--------------------------------

11월 급식소식-전통음식

우리나라 전통음식

김치

김치는 한국의 전통 음식으로 밥상에서 절대 빠지지 않으며 계에서 발효식품으로 인정받은 음식입니다.



□ 김치 맛의 비밀

김치는 소금에 절인 후 양념을 배합하는 단계를 지나 발효 및 숙성의 과정을 거칩니다. 이 일련의 과정에서 젖산균의 발효작용이 일어나 유해한 미생물의 증식은 억제되고 김치의 독특한 풍미와 향기를 내는 물질들이 만들어집니다.

□ 김치의 영양학적 우수성

배추김치 한 접시(60g)의 열량이 약 10kcal 정도로 매우 낮고, 비타민 · 칼슘 등의 무기질과 식이섬유를 풍부하게 함유하고 있습니다. 또한 양념으로 사용되는 마늘 · 생강 · 파 · 고춧가루 · 젓갈 등에는 다양한 생리 활성 물질들이 들어있어 영양적으로 우수한 식품입니다. 이 외에도 항산화 작용 및 항노화 효과 · 항암 효과 · 혈중 지질 개선 · 에너지 대사 촉진 · 장내 균총의 개선 등에 관여합니다.

□ 김치의 종류 및 특성

우리나라의 김치는 지방에 따라, 그리고 각 가정에 따라 다양합니다. 특히 지방에 따른 특색은 고춧가루의 사용량과 젓갈의 종류들에 따라 달라집니다. 북쪽의 추운 지방에서는 고춧가루를 적게 쓰는 백김치·보쌈김치·동치미 등이 유명하며, 호남지방은 매운 김치, 영남지방은 짠 김치가 특색입니다.

젓갈로는 중부·북부지방에서는 새우젓·조기젓을 쓰고, 남부지방에서는 멸치젓·갈치젓을 많이 사용합니다.

<p>서울/경기도 지방</p> 	<p>강원도 지방</p> 	<p>충청도 지방</p> 	<p>전라도 지방</p> 	<p>경상도 지방</p> 
<p>짜지도, 싱겁지도 않은 담백한 김치를 담았습니다.</p>	<p>생선과 다양한 젓갈을 사용하여 김치를 담근 것이 특징입니다.</p>	<p>소금을 사용해 간을 맞추어 담백하고 소박한 맛입니다.</p>	<p>맵게 담겼으며, 찹쌀풀, 여러 종류의 채소를 사용해 시원한 맛이 특징입니다.</p>	<p>김치가 짜고, 마늘과 고춧가루를 많이 넣은 자극적인 간이 센 맛이 특징입니다.</p>

[출처 : 국민건강지식센터, 네이버 이미지 검색]

2023. 11. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

11월 학교급식(중식) 안내

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산 콩(두부류, 콩국수): 국내산 *배추김치: 배추/고춧가루-국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산, 외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산 *명태/가공품: 러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품: 세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산, 외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/월양산 *참조기/가공품: 국내산, 수입산/사용안함 *전복/가공품: 국내산/사용안함 ※양, 넉치, 조피볼락(우럭), 미꾸라지, 참돔, 뱀장어, 꽃게, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어 및 부세는 사용안함.	11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri	
	귀리밥 삼색옹심이미역국(5.6.9.17) 소고기간장불고기(5.6.13.16) 무생채(자율)(9.13) 호박버섯볶음 소떡소떡/소스(1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 641.5/41.7/182.1/4.7	강황쌀밥 해물된장찌개(새우)(5.6.9.13.18) 순살닭김치조림(5.6.9.13.15) 골뱅이야채무침(5.6.13) 고사리나물볶음(5.6) 배추김치(9) 파김치(9) 샤인머스켓/골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 638.7/39.1/254.2/4.8	제육낙지덮밥(5.6.10.13) 계란파국(1.9) 오이지무침(13) 숙음배추나물무침 눈꽃치즈새우랑떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 주스(스위트트로피컬)(13) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 에너지/단백질/칼슘/철 1,094.8/54.1/177.7/7.7	
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri
기장밥 청국장찌개(김치)(5.9) 무생채(자율)(9.13) 참나물사과무침(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 밀크빈만쥬(1.2.6.14) 블루베리요거트(목장애)(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 880.9/33.1/270.5/5.3	흑미밥 갈비탕(한우)(1.9.16) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13) 시금치무침(자율) 왕닭꼬치/소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 깍두기(9) 배스킨라빈스(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 954.8/41.9/180.6/12.0	찰보리현미밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 갈치감자조림(5.6.13) 오이소박이(6.13) 꿀맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 순살닭튀김/머스터드(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 레몬에이드(13) 에너지/단백질/칼슘/철 691.4/36.2/260.8/3.6	작은밥 김치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 황도샐러드/흑임자소스(1.5.11) 감자크림클컷튀김/케찹(5.6.12) 블랙페퍼묵살스테이크/소스(5.6.10.13.16) 배추김치(9)/망고주스 모듬야채피클(4색야채) 에너지/단백질/칼슘/철 637.9/19.0/181.8/2.4	차슈덮밥(1.5.6.10.13.18) 두부미소된장국(5.6.9) 연근조림(5.6.13) 하트한입단무지 새우튀김/머스터드소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 배추겉절이(자율배식)(6.9.13) 우리밀마들렌(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 714.3/50.2/224.1/4.0
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri
짜장밥(5.6.10.13.16.18) 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 교자만두찜(1.5.6.10.15.16.18) 한입단무지 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.13) 배추김치(9) 파김치(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 659.1/27.9/224.1/7.4	혼합잡곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 무말랭이무침 콩나물무침(5) 삼겹살구이(10) 보쌈김치(9) 굴 모듬쌈/쌈장(5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 692.8/31.7/179.8/3.1	찰보리현미밥 육개장(1.5.6.9.13.16) 볼어묵고추장조림(1.5.6.13) 오이양파무침(13) 닭날개양념오븐구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 깍두기(9) 파인애플/방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 552.7/28.1/193.0/2.8	대학수학능력시험	재량휴업일
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri
밥밥 건새우시금치국(5.6.9) 오리훈제/쌈무(1.5.6.13) 부추양파무침(13) 갠오징어초무침(5.6.13.17) 미역줄기볶음 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 591.7/31.5/197.1/4.3	혼합잡곡밥(5) 조랭이떡새알만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 돼지고추장불고기(5.6.10.13) 훈진미채조림(5.6.13.17) 열무순된장무침(5.6) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 자두주스(스위트플럼) 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/30.6/157.5/2.7	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 아욱된장국(5.6.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 하트단무지/계란후라이(1) 자메이카통닭다리(2.5.6.12.15) 배추김치(9) 샤인머스켓/방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/39.5/218.8/3.7	차조밥 소고기버섯국(5.9.16) 돼지고기장조림(5.6.10) 연두부/양념장(5.6.13) 양념깻잎장아찌 새우까스/소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 다음주스(사과)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 745.3/30.1/195.1/3.0	찰보리현미밥 순두부찌개(5.6.9.10) 당면잡채(5.6.10.13.18) 야채계란말이(1) 불닭맛김 배추김치(9) 파김치(9) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 475.0/16.7/139.4/3.0
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu	◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimjeygo.hs.kr/ -> 일람미당 -> 식생활관 ◇ 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
혼합잡곡밥(5) 열갈이된장국(5.6.9) 연근조림(5.6.13) 돈육떡갈비고추장조림(5.6.10.13) 계란찜(1) 치커리사과유자청무침(13) 배추김치(9) 홍삼사과주스(13) 마카롱(1.2.6) 에너지/단백질/칼슘/철 736.3/34.5/232.8/3.4	작은밥 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16) 콩나물김치국(5.9) 치즈치킨까스/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 깻잎김치(5.6.13) 오렌지에이드 모듬야채피클(4색야채) 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/27.3/373.2/2.3	기장밥 감자탕(5.6.9.10.13) 볼어묵고추장조림(1.5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 콘치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 깍두기(9) 포도주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 832.1/27.0/244.8/3.7	작은밥 어묵국(1.2.5.6.7.9.13.18) 계란장조림(1.5.6.13.18) 순대(2.5.6.10.13.16) 두끼떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 건파래자반(5) 김말이구이(1.5.6.16) 배추김치(9) 주시쿨(자두맛) 에너지/단백질/칼슘/철 704.4/21.1/181.5/6.4	

※상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.