

<p>< 교 훈 > 새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶</p>	<p>가정통신문</p>	<p>김제여자고등학교 ☎ 544-2512</p>
--	--------------	--------------------------------

11월 급식소식-전통음식

우리나라 전통음식

김치

김치는 한국의 전통 음식으로 밥상에서 절대 빠지지 않으며 세계에서 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 담겼습니다.</p>	<p>생선과 다양한 젓갈을 사용하여 김치를 담군 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]

2024. 11. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

11월 학교급식(중식) 안내

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥,죽,누룽지):국내산 *콩(두부류,콩국수,콩비지): 국내산 *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산 *기타김치류: 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/원양산 *참조기/가공품: 국내산,수입산/사용안함 ※양,넙치,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뽕장어,꽃게,아귀,주꾸미는 사용안함.		◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimjevygo.hs.kr/ → 일일미당 → 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		11/1 Fri 제육낙지덮밥(5.6.10.13) 순두부계란국(1.5.9) 콩나물무침(5) 토마토비타민유자청무침 (12.13) 너비아니 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 트로피컬주스(13) 메이플칸파이 (1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 735.4/44.2/207.6/6.0
11/4 Mon 검정콩밥(5) 청국장찌개(김치)(5.9) 돼지고추장불고기 (5.6.10.13) 무생채(자율)(9.13) 시금치무침(자율) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 샤인머스켓/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 652.4/38.2/238.7/4.4	11/5 Tue 찰보리현미밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 갈치감자조림(5.6.13) 오이소박이(6.13) 순살달걀김/머스터드 (1.5.6.13.15) 배추김치(9) 오라떼(딸기)(13) 크림치즈찰떡(딸기)(2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 675.9/33.9/198.5/3.2	11/6 Wed 햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 콩나물국(5.9) 치즈랍스터(1.2.5.8) 야채샐러드/오리엔탈 (5.6.12) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플/골드키위 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 443.7/27.6/231.0/2.9	11/7 Thu 흑미밥 갈비탕(한우)(1.9.16) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 참나물사과무침(5.6.13) 닭꼬치/소스(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 배추김치(9) 우유생크림빵(노티드) (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 862.1/36.2/129.4/9.9	11/8 Fri [학생참여식단] 스펀김치마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.16) 유부우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 단무지 감자채볶음 치즈달걀비(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 842.4/43.9/367.0/3.9
11/11 Mon 혼합잡곡밥(5) 근대된장국(5.6.9) 무말랭이무침 콩나물무침(5) 삼겹살구이(10) 보쌈김치(9) 카스텔라경단(1.2.5.6) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 685.9/31.5/214.0/3.2	11/12 Tue 친환경쌀밥 김치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 바베큐폭립(5.6.10.12.16.18) 치커리사과유자청무침(13) 감자크림클러트튀김/케첩 (5.6.12) 깍두기(9) 배추김치(9) 수능응원간식(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 770.5/29.7/255.3/2.8	11/13 Wed 작은밥/김가루 국수장국(1.5.6.7.9.13.18) 김치무침(9.13) 단무지 너비아니 (5.6.10.13.15.16.18) 배추겉절이(6.9.13) 따옴주스(사과)(13) 우리밀카스테라(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 719.0/23.3/172.1/3.2	11/14 Thu 대학수학능력시험	11/15 Fri 재량휴업일
11/18 Mon 밥밥 우렁된장찌개(5.6) 오리훈제/쌈무(1.5.6.13) 갑오징어초무침 (5.6.13.17) 부추양파무침(13) 숙주나물무침 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 630.9/28.8/163.5/2.3	11/19 Tue 차조밥 순두부찌개(5.6.9.10) 당면잡채(돈육) (5.6.10.13.18) 야채계란말이(1) 불닭맛김 배추김치(9) 파김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 531.0/18.9/147.3/3.5	11/20 Wed 새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 단호박죽(13) 두부미소된장국(5.6.9) 하트한입단무지 계란후라이(1) 데리야끼달걀비구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스켓/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 584.9/36.3/231.5/3.4	11/21 Thu 찰보리현미밥 육개장(1.5.6.9.13.16) 오이소박이(6.13) 오색어묵볶음 (1.5.6.9.13.17.18) 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 배추김치(9) 케일키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 584.6/20.7/197.7/2.7	11/22 Fri 혼합잡곡밥(5) 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 백진미채조림(5.6.13.17) 열무순된장무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 군고구마 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 710.7/25.1/209.6/3.5
11/25 Mon 귀리밥 열갈이된장국(5.6.9) 돈육등갈비고추장조림 (5.6.10.13) 연근조림(5.6.13) 계란찜(1) 토마토비타민유자청무침 (12.13) 배추김치(9) 블루베리스틱치즈케익 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 678.2/33.6/204.6/3.1	11/26 Tue 작은밥 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.13.16) 콩나물김치국(5.9) 달걀개양념오븐구이 (5.6.12.13.15) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 마늘빵(완제)(2.5.6) 오렌지아이드 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 764.0/24.5/243.5/3.0	11/27 Wed 기장밥 감자탕(돼지등뼈) (5.6.9.10.13) 불어묵고추장조림 (1.5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 고구마함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 배추김치(9) 아침에주스(포도)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 749.6/27.0/232.2/3.0	11/28 Thu 작은밥 앵그리버드어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) 계란장조림(1.5.6.13.18) 순대(2.5.6.10.13.16) 건파래자반(5) 두끼떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 김말이구이(1.5.6.16) 배추김치(9) 주시쿨(복숭아)(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 731.5/24.4/242.1/7.3	11/29 Fri 찰보리현미밥 삼색용심이미역국 (5.6.9.17) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 골뱅이야채무침(5.6.13) 메밀전병 (2.3.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 파김치(9) 군고구마말랭이(5) *에너지/단백질/칼슘/철 580.1/33.5/162.2/3.9

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.