



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!  
**맛있는 NEW 영양소식**  
 2022년 11월호



이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 **겨울이 시작된다고 해서 입동(立冬)**이라고 합니다. 입동 즈음에는 동물들도 겨울잠을 자러가듯 우리도 겨울을 나기 위해 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 시작하고는 했어요. 입동 즈음에 김장을 하면 배추와 무가 맛있고, 입동이 지난 후 오래되면 김치에 필요한 배추들이 얼고, 싱싱한 재료를 구하기 어려워 **"입동이 지나면 김장도 해야 한다."**라는 속담이 생겼답니다.

출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 11일 농업인의 날



우리나라는 예부터 농사를 중시하는 전통이 발달했습니다. 왕이 농사를 권장하는 '권농'의식은 무려 고구려시대부터 기록이 남아있대요. 국민들에게 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 긍지와 자부심을 지키고자 관련된 기념일을 재정하게 되었는데요, 권농일, 농민의 날, 농어업인의 날 등의 이름을 거치다가 현재는 **"농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다."**라는 의미로 흙 토(土)가 겹친 土月土日 이 되었고 이것을 숫자로 풀어낸 **11(十一)월 11(十一)일**이 되어 **농업인의 날**로 재정되었습니다.

이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋은 기념일이라고 하니 우리도 오늘 하루만큼은 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해주신 농업인 분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요? 출처 : 네이버 지식백과

이달의 기념일 : 11월 22일 김치의 날



한국 노래하면 K-POP,  
 한국 대표 음식하면 Kimchi!

11월 22일은 이런 **김치의 가치와 우수성**을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다.

**김치의 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는** 의미를 가지고 있대요. 김치는 우리나라의 전통 발효식품으로 소금에 절인 채소에 젓갈과 고추, 마늘, 파 등 여러 가지 양념을 버무려 담근 음식입니다. 김치는 각종 무기질과 비타민이 풍부해 영양적으로도 우수하고 면역력 증진, 바이러스 억제, 항산화 효과, 변비와 장염예방, 동맥경화 예방 등 다양한 효능을 가지고 있어요. 김치의 날, 오늘 하루는 건강한 내 몸을 위해 김치 한 입 꿀~쩍 어때요?



출처 : 네이버 지식백과

함께 만들고, 맛있게 먹어요! 묵은지김밥

김치가 매워서 먹기 어려웠나요?

자, 이제부터 **김치의 맛있는 변신**을 시작해봅시다!

● **재료** : 묵은지 6장, 밥 2공기, 참치 통조림1개, 마요네즈, 소금, 깨, 참기름, 깻잎 6장(선택사항!)

● **만드는 방법**

- ① 묵은지는 깨끗하게 씻은 후 물기를 짜서 준비합니다.
- ② 밥에는 약간의 소금, 참기름, 깨를 넣어 양념해주세요.
- ③ 참치캔은 기름을 제거하고 마요네즈와 후추를 살짝 뿌려 버무려주세요.
- ④ ①의 묵은지 두장을 살짝 포개어 펼치고,
- ⑤ ②의 양념된 밥을 올려주세요. 너무 끝까지 채우면 말았을 때 밥알이 튀어나올 수 있으니 공간을 조금 남겨주세요.
- ⑥ 밥 위에 깻잎을 2~3장 올리고, ③의 참치를 적당히 올려줍니다.
- ⑦ 김밥처럼 돌돌돌 말아주면 완성!

새콤하고 아삭한 식감의 묵은지를 더욱 맛있게 즐겨요! 기호에 따라 시금치, 햄, 달걀지단 등 원하는 재료를 넣어 나만의 묵은지 김치를 만들어보세요~!

# 사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 **공음소** **식단 계획표** (2022년 11월)

<b>영양량 및 식재료 원산지 표시</b>	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백미)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용														
<b>알레르기 정보</b>	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														
<b>식단정보</b>	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 <b>Mon</b>	화요일 <b>Tue</b>	수요일 <b>Wed</b>	목요일 <b>Thu</b>	금요일 <b>Fri</b>
	<b>11/1</b>	<b>11/2</b>	<b>11/3</b>	<b>11/4</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.)</li> <li>· 버섯전골(5.6.16.)</li> <li>· 양배추콘샬레드(1.5.6.8.13.)</li> <li>· 청경채된장무침(5.6.)</li> <li>· 지파이스틱&amp;칠리소스(5.6.12.13.15.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장밥(2.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 나가사키짬뽕국(6.9.10.13.16.17.18.)</li> <li>· 청경채사과겉절이(5.6.13.)</li> <li>· 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>· 한라봉주스(13.)</li> <li>· 단무지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 황태채콩나물국(1.5.18.)</li> <li>· 비엔나데리야끼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>· 근대된장무침(5.6.)</li> <li>· 실곤약골뱅이야채무침(5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 닭곰탕(5.6.15.)</li> <li>· 콩나물겨자무침(5.13.)</li> <li>· 낙지불고기(5.6.10.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 골드키위</li> </ul>
	열량:563.4kcal/단백질:17.3g	열량:740.7kcal/단백질:28.5g	열량:724.0kcal/단백질:31.9g	열량:598.9kcal/단백질:35.8g
<b>11/7</b>	<b>11/8</b>	<b>11/9</b>	<b>11/10</b>	<b>11/11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수잡곡밥</li> <li>· 한우된장찌개(5.6.13.16.)</li> <li>· 시금치무침(5.6.13.)</li> <li>· 두부전(1.5.6.)</li> <li>· 오리훈제&amp;무쌈</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.)</li> <li>· 대구매운탕(5.6.13.)</li> <li>· 안동찜닭(5.6.13.15.)</li> <li>· 고춧잎나물(5.6.)</li> <li>· 새송이버섯초무침(5.6.13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 하이카레라이스&amp;난(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>· 두부부국(5.)</li> <li>· 토마토치즈샐러드(1.2.5.6.12.)</li> <li>· 새우까스(1.5.6.9.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 드링킹요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 참치김치찌개(5.9.)</li> <li>· 주꾸미참나물초무침(5.6.13.17.)</li> <li>· 어묵메추리알볶음(1.5.6.13.)</li> <li>· 돼지고기버섯불고기(5.6.10.13.16.)</li> <li>· 총각김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 바지락칼국수(1.6.18.)</li> <li>· 알감자조림(5.6.13.)</li> <li>· 닭갈비(2.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 오레오츄러스(1.2.5.6.13.)</li> </ul>
열량:816.6kcal/단백질:37.4g	열량:585.1kcal/단백질:32.4g	열량:858.3kcal/단백질:26.0g	열량:585.6kcal/단백질:36.1g	열량:14.5kcal/단백질:31.7g
<b>11/14</b>	<b>11/15</b>	<b>11/16</b>	<b>11/17</b>	<b>11/18</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.)</li> <li>· 소고기배추국(5.6.16.)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.10.13.)</li> <li>· 오징어배추무침(5.6.13.17.)</li> <li>· 고구마맛탕(5.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>· 야구갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>· 시금치콩나물무침(5.6.13.)</li> <li>· 애호박표고버섯볶음(5.9.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오징어덮밥(5.6.13.17.)</li> <li>· 감자달걀국(1.5.9.)</li> <li>· 고구마줄기나물</li> <li>· 계란말이(1.2.5.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 한입에쏘옥젤리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 어묵잔치국수(1.5.6.9.16.)</li> <li>· 비름나물무침(5.6.)</li> <li>· 김가루실파무침(5.6.)</li> <li>· 콩나물불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 시래기두부된장국(5.6.)</li> <li>· 수육(5.6.10.13.)</li> <li>· 미나리무생채(9.13.)</li> <li>· 양배추&amp;쌈장(5.6.13.)</li> <li>· 사과(13.)</li> </ul>
열량:733.8kcal/단백질:35.6g	열량:737.0kcal/단백질:36.9g	열량:504.1kcal/단백질:28.3g	열량:759.2kcal/단백질:36.4g	열량:681.4kcal/단백질:37.5g
<b>11/21</b>	<b>11/22</b>	<b>11/23</b>	<b>11/24</b>	<b>11/25</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 오징어무찌개(5.6.8.9.16.17.18.)</li> <li>· 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.15.)</li> <li>· 상추겉절이(5.6.13.)</li> <li>· 시금치맛살전(1.5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 김치수제비떡국(5.6.9.)</li> <li>· 꼬시래기사과무침(5.6.13.)</li> <li>· 잔멸치건파래볶음(5.13.)</li> <li>· 방어스테이크(5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 삼겹살김치볶음밥(1.2.5.9.10.13.16.18.)</li> <li>· 두부된장찌개(5.6.)</li> <li>· 콩나물부추무침(5.)</li> <li>· 목살구이&amp;쌈장(2.5.6.10.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 자몽주스(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 우렁아욱된장국(5.6.)</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 두부돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 느타리버섯감자채볶음(5.)</li> <li>· 총각김치(9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 굴미역국(5.6.16.18.)</li> <li>· 마늘종어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>· 고구마오리불고기(5.6.13.)</li> <li>· 총각김치(9.)</li> <li>· 옥수수크림찹쌀떡(6.)</li> </ul>
열량:733.8kcal/단백질:35.6g	열량:737.0kcal/단백질:36.9g	열량:504.1kcal/단백질:28.3g	열량:759.2kcal/단백질:36.4g	열량:681.4kcal/단백질:37.5g
<b>11/28</b>	<b>11/29</b>	<b>11/30</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 숙주김치국(5.6.9.)</li> <li>· 깻잎순나물(5.6.)</li> <li>· 두부달걀볶음(1.5.6.13.18.)</li> <li>· 파닭(2.5.6.12.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 육개장(1.5.6.16.)</li> <li>· 고구마연근조림(5.6.13.)</li> <li>· 아욱된장무침(5.6.)</li> <li>· 단호박돼지고기볶음(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 해물볶음밥(1.4.5.6.9.13.17.18.)</li> <li>· 팽이버섯우동장국(1.2.5.6.8.9.)</li> <li>· 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>· 단감오리엔탈샐러드(5.6.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 과일푸딩</li> </ul>		
열량:757.8kcal/단백질:38.1g	열량:625.4kcal/단백질:28.8g	열량:686.5kcal/단백질:27.4g		