



다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!
맛있는 NEW 영양소식
 2024년 12월호



제철 식재료 '명태'



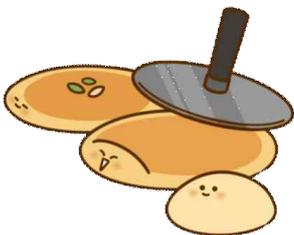
12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의

이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꺾어 반 건조한 명태
북어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 먹태 너의 이름은?
 / 한국수자원공단블로그 (2024)

호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기

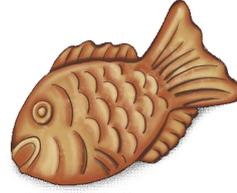


<호떡>

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 '호(胡)'와 우리말인 '떡'이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, '호'는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전

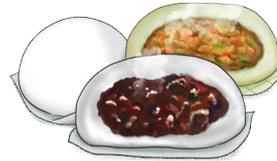
<붕어빵>



붕어빵은 1930년대에 일본의 '다이야키(たい焼き)'라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 한국의 생활 디자인

<찐빵 / 호빵>



밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 '안흥찐빵'이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 / 두산백과

밤이 가장 긴 날, '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

출처: 앨빈즈 육아, 참고 : 한국민속대백과사전 '동지'

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 **공음소** **식단 계획표** (2024년 12월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. *기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 돼지등뼈감자탕 (5.6.10) · 계란찜 (1.2.5.9.13) · 삼색새우맛연근튀김 (2.5.6.9.12.13.16.18) · 배추김치 (9) · 굴모찌 (6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 호박고추장찌개 (5.6) · 시금치무침 (5.6.13) · 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) · 간장오리불고기 (5.6.13) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치김치밥버거 (1.5.9.13.16.18) · 가스오유부장국 (5) · 꼬시래기볶음 (5) · 꼬치없는소떡소떡 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기 (9) · 아망추 (11) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 바지락미역국 (5.6.18) · 살구잼팬케익 (1.2.5.6) · 새송이브로콜리볶음 (5) · 간장닭튀김 (5.6.12.13.15.18) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 크림빵 (1.2.5.6) · 컵과일 (12) · 레인보우샤베트워터 (2.5.11)
열량: 742.5kcal / 단백질: 28.6g	열량: 733.9kcal / 단백질: 29.9g	열량: 648.7kcal / 단백질: 22.9g	열량: 729.4kcal / 단백질: 31.4g	열량: 420.7kcal / 단백질: 4.3g
12/9	12/10	12/11	12/2	12/13
<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 북엇국 (5.6) · 부추양파무침 (5.6.13) · 김자반 (5) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 닭꼬치 (5.6.15) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 참나물무침 · 어묵파인애플볶음 (1.5.6.13) · 고등어구이 (5.7) · 깍두기 (9) · 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> · 지코바치밥 (2.5.6.12.13.15.18) · 파배기 (1.2.5.6) · 콩나물국 (5) · 오이지무침 (13) · 배추김치 (9) · 요구르트 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 열무된장국 (5.6.8.9.16.17.18) · 돈육메알곤약조림 (1.5.6.10.13) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치 (9) · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 오징어무국 (5.6.8.9.16.17.18) · 도토리묵무침 (5.6.13) · 궁중떡볶이 (5.6.13.16) · 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9)
열량: 691.2kcal / 단백질: 30.3g	열량: 855.0kcal / 단백질: 34.6g	열량: 520.8kcal / 단백질: 30.4g	열량: 602.7kcal / 단백질: 20.1g	열량: 752.2kcal / 단백질: 26.1g
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 두부김치국 (5.6.9) · 고구마조림 (5.6.13) · 마카로니샐러드 (1.5.6.13) · 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.13) · 총각김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 시래기된장국 (5.6) · 족발맛보쌈 (5.6.10.13) · 쫄면 (5.6.13) · 무말랭이무침 (5.6.13) · 백김치 (9) · 딸기요거트 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 들깨무채국 (5) · 우영채조림 (5.6.13) · 뿌링클팝콘치킨 (1.5.6.15) · 배추김치 (9) · 주시쿨 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 맑은순두부국 (5.6) · 상추겉절이 (5.6.13) · 닭갈비*김비빔면 (5.6.13.15) · 메밀전병 (1.2.3.5.6.10.16.18) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 단팔죽 (13.17) · 닭곰탕 (5.6.15) · 배추겉절이 (13) · 계육볶음 (5.6.10.13) · 달고기두부전 (5)
열량: 622.5kcal / 단백질: 24.2g	열량: 723.6kcal / 단백질: 35.9g	열량: 764.2kcal / 단백질: 23.1g	열량: 708.3kcal / 단백질: 36.0g	열량: 781.5kcal / 단백질: 46.1g
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 만둣국 (1.5.6.10.16.18) · 콩나물겨자무침 (5.13) · 고추잡채 (5.6.10.13.18) · 팽이버섯튀김 (5.6) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13) · 우동장국 (1.5.6) · 계란함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오이피클 · 배추김치 (9) 		<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 감자미역국 (5.6) · 닭봉조림 (5.6.13.15.18) · 오이고추된장무침 (5.6.13) · 호박야채전 (1.5.6) · 배추김치 (9) · 호떡 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장면 (2.5.6.10.13.16) · 연두부계란국 (1.5) · 인절미찰쌀튀바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치 (9) · 요구르트 (2) · 단무지
열량: 555.0kcal / 단백질: 21.1g	열량: 931.9kcal / 단백질: 32.6g		열량: 466.3kcal / 단백질: 18.7g	열량: 634.3kcal / 단백질: 25.8g
12/30				
<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레밥 & 양념장 (5.6.16) · 버섯된장국 (5.6) · 잡채 (5.6.10.13) · 돼지갈비구이 (5.6.10.13.18) · 배추김치 (9) · 양배추*쌈장 (5.6.13) 				
열량: 753.1kcal / 단백질: 34.4g				

