다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!

맛있는 NEW 영양소식

2024년 11월호

행복한 교육
모든 아이는 우리 모두의 아이

제철 식재료 ‘ 늙은 호박 ’

늙은 호박은 호박의 한 종류로, 주로 가을과 겨울에 제철이에요. 둥글고 크기가 크며, 껍질이 단단하지요. 겉은 주황색이고, 속은 노란색 또는 오렌지색을 띠고 있어요.

달콤하고 부드러운 맛이 일품인 늙은 호박은 요리에 넣으면 깊은 맛을 더해줘요. 또한 비타민 A와 C가 풍부해서 면역력을 높여주고 피부 건강에 좋은 것은 물론 소화를 도와주고, 배변 활동을 원활하게 해줍니다. 가장 좋은 점은 바로 부기를 제거하는데 탁월한 효능을 가지고 있어요.

늙은 호박은 어떻게 요리 해 먹으면 좋을까요?

- 호박죽: 늙은 호박을 삶아서 곱게 갈아 죽으로 만들면 부드럽고 맛있어요.
- 호박전: 채 썬 늙은 호박에 반죽을 묻혀서 부치면 간단한 간식이 돼요.
- 호박스프: 늙은 호박을 끓여서 갈아 스프로 만들면 따뜻하고 맛있어요.

제철 식재료는 신선하고 맛이 좋으며, 영양소도 풍부하답니다. 늙은 호박은 가을과 겨울 동안 쉽게 구할 수 있으니, 다양한 요리에 활용해 보세요!

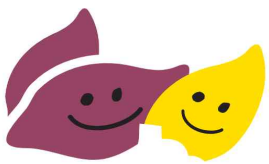
다양한 김치의 종류

11월 22일은 김치의 날입니다. 우리의 식탁에 자주 오르는 김치는 종류가 엄청 다양하답니다. 재료, 만드는 시기, 방법 등에 따라 김치의 종류는 200여 종이 넘어요. 또 담그는 방법을 세세하게 나누면 무려 1,000가지가 넘는다는 사실! 오늘은 우리가 평소에 자주 먹는 김치의 종류에 대해 자세히 알아봅시다.

배추김치	가장 대표적인 김치로, 배추를 소금에 절인 후 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣어 양념한 후 발효시킵니다. 아삭아삭한 식감이 특징이에요.
깍두기	무를 주재료로 한 김치로, 무를 얇게 썰어 고춧가루와 양념으로 버무려 발효시킵니다. 시원하고 아삭한 맛이 나요.
오이김치	오이를 통째로 또는 반으로 잘라서 만드는 김치로, 여름에 특히 인기가 많습니다. 간단하게 양념을 묻혀서 만드니 쉽게 즐길 수 있어요.
갓김치	갓이라는 채소로 만든 김치로, 매운 양념이 잘 배어 있어 독특한 맛을 냅니다. 보통 밥과 함께 먹으면 좋아요.
총각김치	총각무를 통째로 사용하여 만든 김치로, 아삭한 식감과 매콤한 맛이 특징입니다. 보통 밥과 함께 먹거나 찌개에 넣어 먹기도 해요.
파김치	파를 주재료로 한 김치로, 매콤하고 짭짤한 맛이 특징입니다. 밥과 함께 먹으면 맛이 더 좋습니다.

사진 출처: 잇다스튜디오

11월 제철 채소



고구마는 100g당 열량은 147kcal로 탄수화물 함량이 다소 높은 편이지만 몸에 이로운 건강한 탄수화물을 섭취할 수 있고, 수용성 식이섬유가 풍부해 든든한 포만감을 주며 변비 예방에도 도움을 줘요. 몸에 좋은 영양소가 많은 고구마지만 아마이드 성분이 장 내에서 발효 과정을 통해 가스를 만들 수 있기 때문에 평소 소화능력이 떨어지는 편이라면 동치미처럼 소화를 돕는 반찬이나 한 번에 1~2개 정도만 먹는 것이 바람직해요.

출처: 엘빈즈 육아

사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 공음초

식단 계획표 (2024년 11월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	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	우렁
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, **채소 및 과일류** : 친환경 또는 국내산 식재료 사용, **미역,김,멸치**: 국내산														
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 **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
				11/1
				· 찹쌀밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 비름나물무침(5.6) · 소불고기(5.6.13.16) · 알감자버터구이(2.5.13) · 배추김치(9)
				열량:659.1kal /단백질:27.1g
11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
· 현미밥 · 청국장찌개(5.6.9) · 돈민찌두부조림(5.6.10.13) · 싸먹는오리슬라이스*야채무침(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 붕어빵(1.2.5.6)	· 기장밥 · 열무된장국(5.6.8.9.16.17.18) · 매콤닭봉조림(5.6.13.15.18) · 배추나물(5) · 옥수수연유전(2.6.13) · 총각김치(9)	· 후리가케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 온메밀국수(3.5.6) · 수제양파장아찌(5.6.13) · 가지양파볶음(5.6) · 새우튀김(1.5.6.9) · 배추김치(9) · 타니핑요구르트(2)	· 찹쌀밥 · 모닝빵*딸기잼(1.2.5.6.13) · 채개장(1.5.6) · 브로콜리맛살볶음(5.6.13.18) · 치킨스테이크(5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 율무밥 · 칼빔면(1.5.6.13) · 참치미역국(5.6.16.18) · 숙주미나리무침 · 바싹불고기(5.6.10.13.18) · 배추김치(9)
열량:763.9kal /단백질:28.1g	열량:756.9kal /단백질:25.7g	열량:764.3kal /단백질:19.8g	열량:680.6kal /단백질:31.0g	열량:718.6kal /단백질:36.2g
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
· 차조밥 · 돈육김치찌개(5.9.10) · 계란장조림(1.5.6.13) · 생선까스(1.5.6.13) · 가래떡치즈구이(2.5) · 깍두기(9)	· 귀리밥 · 감자수제비(1.5.6.9) · 데리야끼수육(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 사과(13) · 느타리양배추볶음(5.6) · 상추쌈&쌈장(5.6.13)	· 콩나물밥*양념장(5.6) · 누네띠네(1.2.5.6) · 근대된장국(5.6) · 미역줄기볶음(5.6) · 제육볶음(5.6.10.13) · 김구이 · 배추김치(9)	· 차수수밥 · 어묵국(1.5.6.7.13.18) · 등뼈옥수수찜(5.6.10.13) · 실곤약무침(5.6.13) · 팽이버섯구이(5.6.13.18) · 배추김치(9)	· 기장밥 · 파송송계란국(1) · 꿀토마토(12) · 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) · 고구마야채튀김(5.6) · 배추김치(9)
열량: 794.2kal /단백질:33.4g	열량:748.8kal /단백질:36.6g	열량:562.4kal /단백질:26.9g	열량:803.5kal /단백질:38.5g	열량:787.7kal /단백질:26.1g
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
· 찹쌀밥 · 순두부찌개(1.5.6.18) · 시금치무침(5.6.13) · 간장불고기(5.6.10.13) · 달걀만두(1.5) · 총각김치(9)	· 녹차칼슘쌀밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 코다리조림(5.6.13) · 케이준샐러드(1.5.6.15.18) · 배추김치(9) · 딸기마카롱(1.2.5.6)	· 찹쌀밥 · 푸실리토마토파스타(1.5.6.10.12.13) · 양송이스프(2.5.6.13.16) · 감귤샐러드(5.6.13) · 고구마치즈돈가스(1.2.4.5.6.8.9.10.12.13.18) · 배추김치(9)	· 귀리밥 · 아욱된장국(5.6) · 새송이감자조림(1.5.6.13) · 파채오이무침(5.6.13) · 모듬캠핑구이*쌈장(2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 강황밥 · 잔치국수(1.5.6) · 산적구이(1.5.6.10.13.16.18) · 진미채조림(5.6.13.17) · 열무된장무침(5.6) · 배추김치(9)
열량:66.13kal /단백질:34.5g	열량:661.8kal /단백질:34.4g	열량:624.2kal /단백질:19.6g	열량:742.5kal /단백질:35.4g	열량:767.2kal /단백질:28.7g
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
· 찹쌀밥 · 콩나물김치국(5.9) · 명엽채조림(5.6.13) · 순살치킨(5.6.13.15) · 깍두기(9) · 수제망고요거트(2.5.6.13)	· 율무밥 · 감자두부국(5.6) · 과일샐러드(1.2.5.11.12) · 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 만두찜(1.5.6.10.16.18)	· 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 미소장국(5.6) · 세발나물무침(5.6) · 수제돈육강정(1.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) · 청포도주스(13)	· 귀리밥 · 소고기무국(5.6.16) · 돼지갈비찜(5.10.13) · 청경채겉절이(9) · 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 흑미밥 · 단호박죽(13) · 얼갈이된장국(5.6) · 닭김치찜(5.6.9.13.15) · 어묵잡채(1.5.6.13) · 총각김치(9)
열량:739.7kal /단백질:29.7g	열량:791.3kal /단백질:22.2g	열량:595.4kal /단백질:22.1g	열량:663.0kal /단백질:26.0g	열량:782.1kal /단백질:28.8g