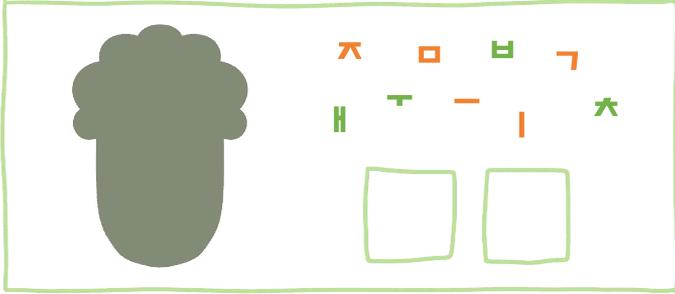




11월의 제철 식재료

아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

11월의 절기 '소설'



우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했습니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어 내고 있어요! 혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있습니다. [출처: 네이버 지식백과]



11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

아름다운 꿈 새로운 생각 슬기로운 생활 **군산경포소** **식단 계획표** (2023년 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/두류가공품	주꾸미	방어
원산지 표시	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산/페루	국내산	국내산	국내산/외국산	태국산	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) ⑲자는 식단명 옆에 번호로 표시 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
식단정보	아래 식단은 학사일정과 급식운영 사정에 따라 변동될 수 있습니다.															

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
		11/1 계란볶음밥(1.5.6.10.13.18) 우동(1.5.6) 숙주나물 조랭이떡볶이(1.5.6.) 모짜렐라치즈스틱(1.2.5.6) 알감자버터구이(2.13) 깍두기(9) 열량:715kcal/단백질:21.7g	11/2 현미밥 소고기시래기국(5.6.16) 도라지무침(5.6.13) 오리훈계숙주볶음(5.6.13.18)) 롯데랑말이(1.5) 배추김치(9) 찐고구마 열량:664.9kcal/단백질:27.7g	11/3 차조밥 애호박감자국(5.6) 매콤어묵떡조림(1.5.6.13) 토마토겉절이(5.6.12.13) 두부담은 돈저냐(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 슈크림파이(1.2.5.6) 열량:645.4kcal/단백질:18.6g
11/6 차수수잡곡밥 감자계란국(1) 상추부추무침(5.6.13) 치즈돈육볶음(2.5.6.10.13) 양송이브로콜리볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 배(13) 열량:577.6kcal/단백질:26.2g	11/7 잡곡밥(5) 근대두부된장국(5.6) 소고기사태찜(5.13.16) 오이탕탕이(13) 토란대들깨볶음(5.6) 배추김치(9) 타래과(5.6) 열량:579.3kcal/단백질:25.4g	11/8 해물볶음밥(1.5.6.9.13.17.18) 쌀국수(5.6.10.15.16) 양배추샐러드(1.5.12) 청경채나물(5.6) 짜조&알새우찜(1.5.10.12.16) 깍두기(9) 트로피칼주스 열량:683.9kcal/단백질:23.1g	11/9 기장밥 마라부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 숙주돼지불고기(5.6.10.13) 애호박전 (1.5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6) 열량:811.8kcal/단백질:36.8g	11/10 차조밥 달다리삼계탕(15) 미니새우이버섯조림(5.6.13) 청경채사과겉절이(5.6.13) 김가루실파무침(5.6) 깍두기(9) 꿀가래떡 열량:627.2kcal/단백질:34.4g
11/13 밀쌀밥(6) 아욱된장국(5.6) 콩나물무침(5) 잔멸치건파래볶음(5.13) 가지마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 호떡(1.2.5.6) 열량:614.1kcal/단백질:20.7g	11/14 차수수잡곡밥 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16) 근대된장무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 미역줄기볶음(5.6) 총각김치(9) 멜론 열량:706.8kcal/단백질:33.4g	11/15 목살야채볶음밥(1.5.6.10.13.18) 감자크림스프(2.5.6.13.16) 열무나물무침(5.6) 피자돈까스(1.2.5.6.10.12.13) 단호박고구마범벅(1.5.13) 배추김치(9) 오렌지아이드(13) 열량:874.5kcal/단백질:23.4g	11/16 보리밥 팽이버섯두부된장국(5.6) 순두부계란찜(1.2.5.13) 김구이 카레아몬드삼치살구이(5) 배생채(13) 배추김치(9) 미니붕어빵(1.2.5.6) 열량:601.7kcal/단백질:34.4g	11/17 녹미밥 바지락미역국(5.6.18) 청참외장아찌무침 허니순살치킨(2.5.6.10.15.16.18) 참돔스테이크(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 탕후루(13) 열량:553.6kcal/단백질:23.5g
11/20 귀리밥 해물탕(5.6.8.9.13.16.17.18) 우영채엿조림(5.6.13) 소세지콩나물찜(2.5.6.10.13.15.16) 버섯잡채(5.6.13) 배추김치(9) 갈떡꼬치(2.5.6.10.15.16) 열량:774.9kcal/단백질:31.8g	11/21 녹두밥 애호박고추장찌개(5.6) 김치비빔국수(5.6.9.13) 오향장육(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 상추쌈 배추김치(자율)(9) 사과(13) 열량:675.7kcal/단백질:21.6g	11/22 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은버섯두부국(5.6) 감골샐러드(1.2.5.6) 오리스테이크(1.2.5.6.12.13.16) 토마토로제파스타(1.2.5.6.12.13) 3) 깍두기(9) 과일푸딩 열량:581.3kcal/단백질:25.1g	11/23 적두밥(5) 낙지콩나물국(5) 시금치무침(5.6.13) 꼬꼬아찌(1.5.6.12.13.15) 해물동그랑땡(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) 배추김치(9) 크롱지(1.2.5.6) 열량:605.5kcal/단백질:18.2g	11/24 흑미밥 갈비완자탕(1.2.5.6.10.15.16.18) 민물새우시래기조림(5.6.9) 얼갈이배추무침(5.6) 미니생선까스&소스(1.2.5.6.13) 3) 배추김치(9) 달콤허니옥수수구이(2.5) 열량:617.6kcal/단백질:25g
11/27 서리태밥(5) 한우소머리국(5.6.15.16) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 고구마줄기나물 깍두기(9) 자두주스 열량:593.9kcal/단백질:29.5g	11/28 그린밥상 차수수잡곡밥 숙주김치국(9) 고사리볶음(5.6) 비건궁중너비아니(5.6.10.15.16.18) 눈꽃치즈연어(1.2.5.6.13) 총각김치(9) 모닝빵과 딸기잼(1.2.5.6.13) 열량:635.9kcal/단백질:27.6g	11/29 단호박짜장밥(5.6.10.13.16) 순두부짬뽕(5.6.8.9.13.16.17.18) 꽃맛살과일샐러드(1.2.5.6.8.12.18) 달걀후라이(1.5) 유린기(2.5.6.15.18) 배추김치(9) 요구르트(2) 열량:724.3kcal/단백질:39.8g	11/30 홍미밥 굴무국(13.18) 연근조림(5.6.13) 두부돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 순살방어구이(5) 깍두기(9) 굴 열량:580.1kcal/단백질:26.7g	