



# 11월 영양소식

군산경포  
초등학교

우) 54033

군산시 백릉로 75

교무실 063)445-4772

행정실 063)445-0611

FAX 063)445-9744

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 十一 을 합치면 흙 토 土 가 되기 때문입니다.

## 농업인의 날

농업의 중요성을 일깨우고  
농업인의 노고를 위로한다는 목적으로  
1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다!

### \* 88번의 손길과 정성 \*

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



현미

영양풍부(쌀눈있음)  
1분도(농약 잔류)  
거친식감, 소화불량



찰눈쌀

영양71%(쌀눈있음)  
10분도  
부드러운 식감



백미

영양5%(쌀눈없음)  
12~13분도  
부드러운 식감



### 가래떡데이의 유래

가래떡데이 ‘11월 11일’은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, ‘농업인의 날’입니다.



### 가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿜은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



### 가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탱 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



### 11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 전후에 가장 큰일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 꽃감 만들기, 딸감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



# 11월 학교급식 식단 안내



<div>사랑을 전하는 11월</div> <div><div>11월의 가장달콤한날</div><div>PEPERCHAY</div></div> <div>연인과 가족에게 마음을 전하세요!</div>	<div>11/1 Tue 생일밥상</div> <div>친환경 찰현미밥 소고기미역국(5.6. 16.) 콩나물무침(5.) 돼지갈비찜(5.6. 10. 13. 18.) 배추김치(9.) 까망베르치즈케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463/21.3/54.3/2</div>	<div>11/2 Wed 수다날</div> <div>카레라이스(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) 유부된장국(5.6.) 오징어볼&amp;맛살튀김(15.6&amp;17.) 유산균워터젤리(포도) 양상추&amp;고일쌈(1.2.4.5.6. 12.) 치즈떡볶이(1.2.5.6. 12. 16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 851/28.6/182.6/5.6</div>	<div>11/3 Thu</div> <div>친환경 보리밥 부대찌개(1.2.5.6.8.9. 10. 15. 16. 18.) 삼색나물무침(5.6.) 소품떡(1.5.6. 10. 15.) 삼치카레구이(2.5.6. 12. 13. 16. 18.) 열무김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.2/20.3/78.7/1.7</div>	<div>11/4 Fri</div> <div>친환경 찰현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.8.9. 13. 18.) 삼색계란찜(1.9.) 돈육김치찜(5.6.9. 10.) 우영채조림(5.6. 13.) 배추김치(9.) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 504/28.5/116.4/3</div>
	<div>11/7 Mon</div> <div>친환경 찰현미밥 감자수제비국(2.5.6.8.9. 18.) 닭갈비(5.6. 13. 15.) 부추어묵볶음(1.5.6. 13.) 배추김치(9.) 샤인머스켓 코코 푸딩 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 428/23/74/2.3</div>	<div>11/8 Tue</div> <div>친환경서리태밥(5.) 동태탕(5.6. 18.) 낙지떡볶음(5.6. 13.) 느타리아호박볶음(5.) 배추김치(9.) 단감 콘치즈그라탕(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/35.3/241.9/3.5</div>	<div>11/9 Wed 수다날</div> <div>고깃집마루리북음밥(5.6.9. 10.) 감자호박된장국(5.6.8.9. 18.) 콩나물무침(5.) 삼겹살&amp;소세지오븐구이(2.5.6. 10. 15. 16.) 배추김치(9.) 상추쌈&amp;두부쌈장(5.6. 13.) 담미유골배(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철</div>	<div>11/10 Thu</div> <div>친환경홍미찹쌀밥 소고기무국(5.6. 16.) 시금치무침 쫄면야채무침(5.6. 13.) 치즈함박볼(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16.) 배추김치(9.) 티라미수크림떡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.1/15.3/89.7/3.9</div>
<div>11/14 Mon</div> <div>친환경차수수밥 돼지고기김치찌개(5.8.9. 10. 18.) 아몬드멸치볶음(5.6. 13.) 회오리감자(2.5.6.) 치즈계란말이(1.2.5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.5/26.4/200.4/3.5</div>	<div>11/15 Tue</div> <div>친환경 경정쌀밥 닭미역국(5.6. 15.) 진미채고추장조림(1.4.5.6. 13. 17.) 숙주맛살무침(1.5.6.8.) 해물부추전(1.5.6.9. 13. 17.) 총각김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.7/29.4/119.7/2.5</div>	<div>11/16 Wed 수다날</div> <div>미니밥 블랙치즈돈가스(1.2.5.6. 10. 12.) 배추김치(9.) 단호박스프(2.5.6. 13. 16.) 토마토카프레제(1.2.5.6. 12.) 미트소스스파게티(1.2.5.6. 12. 13. 16.) 수제마늘빵(1.2.5.6. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1086.9/40.1/396.9/3.7</div>	<div>11/17 Thu</div> <div>친환경 보리밥 황태콩나물국(5.6.9.) 단배추나물(5.6.) 배추김치(9.) 만두치즈그라탕(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) 오레오설기(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.1/15.7/137.1/7.9</div>	<div>11/18 Fri</div> <div>친환경 찰현미밥 오징어무국(5.6. 13. 17.) 청경채나물(5.6. 13.) 문어커를렛(1.5.6. 17.) 닭날개오븐구이(5.6. 15.) 배추김치(9.) 말기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.7/28.4/249.9/2.3</div>
<div>11/21 Mon</div> <div>친환경차조밥 양지창국장찌개(5.8.9. 16. 18.) 메추리알비엔나장조림(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16.) 미역국수소라무침(5.6. 13.) 삼치데리야끼구이(5.6. 13.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.7/26.8/145.8/3.7</div>	<div>11/22 Tue</div> <div>친환경 찰현미밥 한우갈비탕(1. 16.) 도라지오이무침(5.6. 13. 17.) 참쌀감부각(5.6.) 수제떡갈비구이(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/27.3/82.3/3.6</div>	<div>11/23 Wed 수다날</div> <div>경포스밥버거(1.5.9. 13.) 맑은콩나물국(5.8.9. 18.) 반달단우지무침 배추김치(9.) 로제떡볶이(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) 복숭아즙(11. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.2/22.6/195.1/5.3</div>	<div>11/24 Thu</div> <div>친환경 찰현미밥 참치김치찌개(5.9.) 숙주미나리무침 소불고기(5.6. 13. 16.) 배추김치(9.) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.2/33.4/113.9/5.7</div>	<div>11/25 Fri</div> <div>친환경 찰현미밥 한우삼색떡국(1.2.5.6.8.9. 10. 16. 18.) 시금치무침 생선가스/타르타르소스(1.5.6. 13.) 배추김치(9.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.9/20.1/91.4/2.3</div>
<div>11/28 Mon</div> <div>친환경 기장밥 닭개장(1.5.6. 15.) 고등어무조림(5.6.7.9.) 꿔바로우(1.5.6. 10.) 깍두기(9.) 수제참쌀완과(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 782.5/27.2/53/5.5</div>	<div>11/29 Tue</div> <div>친환경 찰현미밥 낙지연포탕(5.6.8.9. 18.) 무말랭이진미채무침(5.6. 13. 17.) 배추김치(9.) 우리밀초코머핀(1.2.5.6.) 오리훈제&amp;무쌈/머스타드(1.5.6. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 543.2/26.6/108.9/3.5</div>	<div>11/30 Wed</div> <div>겉승(1.5.6. 10. 13.) 쌀국수(5.6. 15. 16. 18.) 짜조(1.5.6.9.) 배추김치(9.) 무당근채피클(13.) 피시소스(13.) 애플망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.5/24/79.5/2.5</div>	<div>◇ 군산경포초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</div> <div>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</div> <div>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</div> <div>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</div>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://gskp.es.kr/> -> 알림방 -> 영양소식 -> 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.