



### 제철 식재료 '명태'



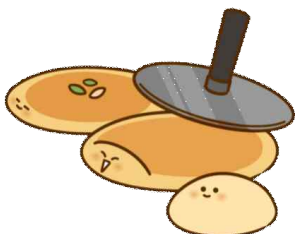
12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갯 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	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

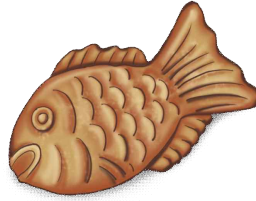
#### 〈호떡〉



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

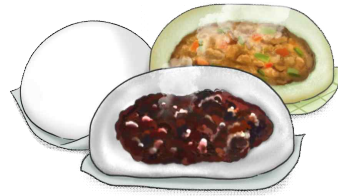
#### 〈붕어빵〉



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 집에서도 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 팔로로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 '동지'

# 식단 계획표 (2024년 12월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.																
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	양고기/가공품	쌀/가공품	배추/가공품	고춧가루/가공품	콩/가공품	낙지/가공품	명태/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	꾸꾸미/가공품	다랑어/가공품	우렁챙이/가공품
	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	러시아산/러시아산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	중국산/중국산	원양산/원양산	국내산/국내산
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(또는 국내산) 식재료 사용																
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야행산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다.																
	※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
식단정보	식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.																

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
12/2 현미밥 꽃게된장국(5.6.8) 어묵고구마조림(1.5.6.13) 분모자마라짬뽕(5.6.13.15) 시금치무침(5.6.13) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 열량:655.7kcal/단백질: 22.6g	12/3 잡곡밥(5) 추어탕 가지나물(5.6) 오리불고기(5.6.13) 오징어&다시마 초회(5.6.13.17) 배추김치(9) 사과(13) 열량:739.6kcal/단백질: 25.2g	12/4 김치오므라이스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 콩나물국(5) 과일샐러드(1.2.5.11.12) 미역오이초무침(13) 별모양치킨카츠(1.5.6.15.18) 깍두기(9) 요구르트(2) 열량:641.2kcal/단백질: 29.9g	12/5 보리밥 우렁시래기된장국(5.6) 곤드레나물볶음(5.6) 두부참치김치볶음(5.9.13) 오리훈제(1.5.6.13) 깍두기(9) 배(13) 열량:603.2kcal/단백질: 23.5g	12/6 흑미밥 순두부찌개(1.5.6.9.18) 스크램블(1.5.6.13.18) 표고버섯볶음(5.6) 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 경단(1.2.5.6) 열량:615.2kcal/단백질: 32.6g
12/9 잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 근대된장무침(5.6) 콩나물낙지볶음(5.6.13) 애너타리버섯볶음(5.6) 깍두기(9) 뱅글뱅글소시지(1.2.5.6.10.16) 열량:628.8kcal/단백질:29.3g	12/10 초록밥상 홍미밥 어묵꼬치잔치국수(1.5.6) 우영채엿조림(5.6.13) 부추새송이만두(1.5.6.10.15.16.18) 포시래기배무침(5.6.13) 배추김치(9) 사과(13) 열량:702.3kcal/단백질:19.2g	12/11 전복콩나물밥&달래양념장(5.6.18) 아욱된장국(5.6) 백년초묵무침(5.6.13) 배추나물(5) 떡갈비(5.6.13) 배추김치(9) 토핑요거트(2) 열량:636.3kcal/단백질:23.2g	12/12 밀쌀밥(6) 소고기버섯전골(5.6.16) 달고기김치찜(5.6.9.13.15) 깻잎순나물(5.6) 블랙타이거새우치즈오븐구이(2.5.9.13) 총각김치(9) 굴 열량:610.8kcal/단백질:34.6g	12/13 녹미밥 설렁탕(16) 아욱된장무침(5.6) 동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 삼치구이(5) 깍두기(9) 팔을품은슈크림붕어빵(1.2.5.6) 열량:683kcal/단백질:30.9g
12/16 현미밥 소고기미역국(5.6.16) 열무나물무침(5.6) 빨간멸치볶음(5.6.13) 돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 배(13) 열량:660.1kcal/단백질:21.5g	12/17 초록밥상 귀리밥 황태바지락칼국수(6.18) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 머위나물(5.6) 계란말이(1.5) 배추김치(9) 슈크림찰호빵(1.2.5.6) 열량:676.6kcal/단백질:29.7g	12/18 김자반계란볶음밥(1.5.6.13.18) 팽이버섯우동장국(1.2.5.6.9) 콩나물무침(5) 조랭이떡볶이(1.5.6.12.13) 뿌링클순살치킨(2.5.13.15) 깍두기(9) 자몽허니블랙티(13) 열량:643.1kcal/단백질:32.3g	12/19 현미밥 근대된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 꼬막야채무침(5.6.13.18) 무말랭이무침(5.6.13) 상추쌈 배추김치(9) 사과요구르트(2) 열량:609.1kcal/단백질:39.9g	12/20 흑미밥 순두부연포탕(5.9) 연근곤약조림(5.6.13) 제육볶음(5.6.10.13) 팔죽(13.17) 배추김치(9) 굴 열량:647.7kcal/단백질:32.4g
12/23 홍미밥 소고기숙주국(5.6.16) 김실파무침(5.6) 고사리볶음(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플 열량:644.1kcal/단백질:25.2g	12/24 현미밥 순한마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) 청경채나물(5.6) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) 단호박고구마범벅(1.5.13) 깍두기(9) 크리스마스케익(1.2.5.6) 열량:706.3kcal/단백질:15.2g	12/25 크리스마스 	12/26 초록밥상 기장밥 굴두부부국(5.18) 얼갈이배추된장무침(5.6) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.13) 총각김치(9) 초코우유(2) 열량:605.1kcal/단백질:19.0g	12/27 보리밥 청국장돼지고기찌개(5.6.9.10) 감자채볶음(5) 소불고기(5.6.13.16) 양배추&쌈장(5.6.13) 깍두기(9) 굴 열량:635.4kcal/단백질:29.9
12/30 밀쌀밥(6) 동태찌개(5.6.13) 두부간장조림(5.6.13) 닭갈비(5.6.13.15) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열량:716.7kcal/단백질:35.8g	12/31 현미밥 육개장(1.5.6.16) 고등어시래기조림(5.6.7.13) 고구마줄기나물 갈비살스테이크(10) 배추김치(9) 새해케이크(1.2.5.6) 열량:697.1kcal/단백질:31.9g	1/1 신정 	1/2 흑미밥 소고기떡국(1.16) 돼지갈비찜(5.10.13) 숙주나물 홍계전(5.8) 배추김치(9) 딸기 열량:576.8kcal/단백질:26.4g	1/3 초록밥상 녹미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 건파래볶음(5.13) 식물성슬라이스햄(1.2.5.6) 애플데리야끼연어스테이크(5) 배추김치(9) 바나나 열량:738.7kcal/단백질:28.2g

아름다운 꿈 새로운 생각 슬기로운 생활 군산경포초 **식단 계획표** (2025년 1월)

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.																
	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	양고기/가공품	쌀/가공품	배추/가공품	고춧가루/가공품	콩/가공품	낙지/가공품	명태/가공품	갈치/가공품	오징어/가공품	꽃게/가공품	쭈꾸미/가공품	다랑어/가공품	우렁쉥이/가공품
	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	러시아산/러시아산	국내산/국내산	국내산/국내산	중국산/중국산	중국산/중국산	원양산/원양산	국내산/국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(또는 국내산) 식재료 사용																
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단명 옆에 번호로 표시합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																
식단정보	식단은 학사일정과 식생활관 사정에 따라 변동될 수 있습니다.																

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
1/6	1/7	1/8	1/9	1/10 졸업식&종업식
<b>녹미밥</b> 냉이두부된장국(5.6) 계란찜(1.2.5.13) 풀면채소무침(5.6.13) 닭다리튀김(1.5.6.15) 깍두기(9) 굴	<b>흑미밥</b> 소고기무국(5.6.16) 진미채간장조림(1.5.6.13.17) 도토리묵무침(5.6.13) 콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 딸기	<b>두부텐더마요덮밥(1.5.6.13.18)</b> <b>김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16)</b> 어묵국(5.6.7.13.18) 무장아찌무침(13) 유채나물무침(5.6) 배추김치(9) 단호박꿀찜	<b>보리밥</b> 닭고기미역국(5.6.15) 리코타치즈과일샐러드(1.2.5.11) 봄동겉절이(5.6.13) 참나물된장무침(1.5.6) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 요구르트(2)	<b>흰쌀밥</b> 짜장면(2.5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(자율)(9) 단무지 샤인머스켓주스(13)
열량:679.5cal/단백질:36.2g	열량:631.7cal/단백질:30.1g	열량:619.6kcal/단백질:19.1g	열량:635.5kcal/단백질:23.1g	열량:662.6kcal/단백질:30.2g