

농업인의 날이 11월 11일인 이유는
한자 11 **十一** 을 합치면 **흙토** **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, 땀감으로 장작 패기 등 몹시 바쁩니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



11월 학교급식 식단 안내



10/31 Mon	11/1 Tue	11/2 Wed 수다날	11/3 Thu	11/4 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18.) • 닭미역국 (13.15.) • 참나물된장무침 (5.6.18.) • 김치전 (1.6.9.13.) • 데리야끼카테일삼치구이 (5.6.11.13.) • 김치(깍두기) (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰흑미밥 • 돼지사골순대국** (2.5.6.9.10.13.16.) • 닭봉데리야끼구이 (5.6.13.15.) • 세발나물겉절이 (9.13.) • 김치 (알타리무김치) (9.13.) • 꿀 	<ul style="list-style-type: none"> • 소고기채소볶음밥 (5.6.13.16.18.) • 팽이버섯된장국 (5.6.) • 돌나물오이무침 (5.6.13.) • 조기구이 (13.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 상하목장유기농요구르트 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 옥수수밥 (친환경유기농쌀) • 순두부국 (1.5.9.10.13.18.) • 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) • 참나물겉절이 (5.6.) • 반달치즈인돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 김치 (배추김치) (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰흑미밥 • 떡만두국 (소고기) (1.5.6.10.13.16.18.) • 오이상추겉절이 (5.6.13.18.) • 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 바나나
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed 수다날	11/10 Thu	11/11 Fri 가래떡데이
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경차조밥 • 유부우동 (1.5.6.13.16.18.) • 시금치썩다깍콩무침 (4.) • 단무지무침 (13.) • 수제항박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) • 꿀 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 건새우아욱국 (5.6.9.13.18.) • 도제해물떡볶이 (1.2.5.6.9.12.13.17.) • 돈육간장불고기/양배추쌈 (5.6.10.13.18.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 단감 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스 (친환경쌀) (2.5.6.10.13.16.) • 어묵국 (1.5.6.13.16.18.) • 오이부추무침 (5.6.13.) • 김치 (깍두기) (9.13.) • 모짜렐라찰핫도그 (반반 핫도그) (1.2.5.6.10.15.18.) • 포도워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> • 곤드레밥 (5.6.10.13.18.) • 육개장 (13.16.) • 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) • 세발나물겉절이 (9.13.) • 통살새우까스 (1.2.5.6.9.13.18.) • 김치 (배추김치) (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경기장밥 • 소고기미역국 (5.13.16.) • 시래기청국장지짐 (5.6.13.18.) • 뿌링클치킨 (1.2.6.13.15.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 현미가래떡 (13.)
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed 수다날	11/17 Thu	11/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰흑미밥 • 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.18.) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13.16.18.) • 미나리초무침 (5.6.13.) • 계란야채말이 (실파) (1.9.13.) • 꿀 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경기장밥 • 닭미역국 (13.15.) • 등갈비오븐구이 (1.2.5.6.10.12.13.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 상추썩다무침 (5.6.13.) • 꿀떡 (5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥 (친환경쌀) (5.6.10.13.) • 팽이버섯된장국 (5.6.) • 무생채 (9.13.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 방울토마토 (12.) • 드레곤치즈볼 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 청국장 (5.9.13.) • 부추양파겉절이/오리훈제구이 (5.6.13.18.) • 도라지강정 (5.6.13.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 골드파인애플 (생과) 	<ul style="list-style-type: none"> • 새우볶음밥 (1.5.9.13.) • 실파계란국 (1.13.) • 오이부추무침 (5.6.13.) • 오향장육 (5.6.10.13.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 우리밀단호박슈크림붕어빵 (1.2.5.6.13.)
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed 수다날	11/24 Thu	11/25 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰흑미밥 • 돈육김치국 (5.9.10.13.) • 참나물된장무침 (5.6.) • 애호박버섯볶음 • 오곡안심치킨텐더 (1.5.6.15.18.) • 고구마맛탕 (5.6.13.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경차조밥 • 얼큰한짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18.) • 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) • 당면잡채 (1.5.6.10.13.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 꿀 	<ul style="list-style-type: none"> • 자장밥 (친환경쌀) (5.6.10.13.16.) • 우거지된장국 (5.6.) • 오징어야채초무침 (배) (5.6.13.17.) • 가지나물무침 (5.6.18.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 우리밀전통참쌀호떡 (1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 닭곰탕 (13.15.) • 세발나물겉절이 (9.13.) • 탕수육/표고/가지 (1.5.6.10.12.13.) • 김치 (깍두기) (9.13.) • 사과 	<p>노조 파업으로 인해 급식 없음</p>
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed 수다날		
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 버섯된장국 (5.6.13.18.) • 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) • 갈치무조림 (5.6.13.) • 도토리묵무침 (5.6.18.) • 김치 (배추김치) (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경찰흑미밥 • 맑은콩나물국 (5.9.13.18.) • 두부참치김치볶음 (5.9.13.) • 미역줄기볶음 (5.) • 쫄면이북고기만두 (1.5.6.10.16.18.) • 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> • 돈육불고기덮밥 (친환경쌀) (5.6.10.13.18.) • 미더덕냉이국 (5.6.13.18.) • 김치 (배추김치) (9.13.) • 우리밀단호박슈크림붕어빵 (1.2.5.6.13.) • 순대 + 양념가루 (2.5.6.10.13.16.) 		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/>→알림방→식생활관→게시판

- ◇ 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
- ◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨양을 줄이고 있습니다
- ◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식으로 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교식정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	종 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이, 불독)	고춧가루						고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어	대구
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	세제갈	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	원양산	미국산

*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.