



88번의 손길과
 정성이 가야만
 얻어지는 **쌀**



쌀은 우리 몸에 왜 좋을까요 ?



쌀밥은 고기, 생선, 채소류 등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 **영양소를 골고루** 섭취할 수 있습니다.

· 성장을 돕는 '라이신'이라는 **필수아미노산**의 함량이 높아 성장기 어린이에게 좋으며, 건강에 좋은 **불포화 지방산**이 많습니다.

또한, 쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당'을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동에 좋은 에너지** 급원이 됩니다.

 현미	 찰눈쌀	 백미
영양풍부(쌀눈있음) 1분도(농약 잔류) 거친식감, 소화불량	영양71%(쌀눈있음) 10분도 부드러운 식감	영양5%(쌀눈없음) 12~13분도 부드러운 식감



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.



가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으로 1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.



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, 떨감으로 장작 패기 등 몹시 바빴습니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



11월 학교급식 식단 안내



11/2 Mon 생일밥상	11/3 Tue	11/4 Wed 수요일 다 먹는 날	11/5 Thu	11/6 Fri
참쌀밥 쇠고기미역국(16.) 닭조림(5.6.13.) 콩나물잡채(5.13.) 흑막표고부음(5.6.) 배추김치(9.) 티라미슈케이크(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 572/25.3/83.6/2.6	참보리밥 우유된장국(5.6.12.) 한우장조림(5.6.10.) 참나물무침 감자볶음 배추김치(9.) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철분 520.6/21.6/186.5/3.9	찰현미밥 코다리찌개(5.6.12.13.18.) 부추무침(1.5.6.8.13.) 가지무침(5.6.13.) 돼지고기불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 프리미엄라이트요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 528.1/30.6/164.7/2.9	찰기장밥 국수장국(1.5.6.) 돼지훈제바베큐소스무침(6.10.12.13.) 브로컬리다시마숙회(5.6.13.) 어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 깍두기(9.) 유기농사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 555.2/28.3/170.4/4.2	토마코펜쌀밥(12.) 몽글순두부들깨탕(5.6.9.17.18.) 시금치썩갠나물 낙지볶음(1.5.6.13.) 햄부침(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 딸기미니우유(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 523.7/27.7/221.3/3.8
11/9 Mon	11/10 Tue	11/11 Wed 수다날	11/12 Thu	11/13 Fri
찰현미밥 새우살홍박찌개(5.9.13.) 청경채무침 한우불고기(5.6.10.13.16.) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 찐빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 584.7/31.7/118/5.3	옥수수밥(13.) 육개장(5.6.16.) 감자조림(2.5.6.13.) 김살파무침(5.6.13.) 고등어순살구이(5.7.13.) 총각김치(9.) 딸기요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 610.2/25/212.8/2.7	참쌀밥 바지락수제비국(5.6.13.) 두부강정(5.6.12.13.) 민들새우열무된장찌침(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 찐만두(1.5.6.10.13.16.18.) 과일샐러드(1.2.5.6.12.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 523.1/15.9/260/3.8	찰현미밥 볶어달걀국(1.5.12.) 연근조림(5.6.13.18.) 돼지갈비김치찌침(9.10.) 숙주볶음 열무김치(9.13.) 과일(한라봉/퓨레)주스(1.3.) *에너지/단백질/칼슘/철분 585.3/23.6/127.9/3	참보리밥 열무된장국(5.6.) 돼지고기수육(5.6.10.) 더덕오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 꿀(13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 양배추찜(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 523.7/24.1/162.1/4.3
11/16 Mon	11/17 Tue	11/18 Wed 수다날	11/19 Thu	11/20 Fri
참보리밥 아욱들깨국(5.6.9.) 상추썩갠무침(5.6.13.) 파프리카떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 우리밀치킨가스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 유기농배 *에너지/단백질/칼슘/철분 578.5/18/167.9/4.5	찰현미밥 콩떡국(5.6.9.10.13.17.18.) 닭갈비(1.2.) 참보리떡볶음(5.6.13.) 양면잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 구운스틱만두(1.5.6.10.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 512.1/24.1/118/4	참쌀밥 한우갈비탕(5.6.13.16.) 콩나물미나리무침(5.) 동토리육+양념장(5.6.13.) 배추김치(9.) 갯잎김치(5.6.13.) 고구마맛탕(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 587.7/19.6/81.1/3.3	볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 콩나물된장국(5.6.) 도라지오이무침(5.6.13.) 반달단무지(13.) 김자반(5.) 배추김치(9.) 유기농그릭요거트(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철분 506.5/19.7/117/3	흥국쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 근약매추리알장조림(1.5.6.13.) 숙음배추나물 오리고기불고기(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 우리쌀와플(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분
11/23 Mon	11/24 Tue	11/25 Wed 수다날	11/26 Thu	11/27 Fri
참쌀밥 닭살무우국(15.) 졸면야채무침(1.5.6.10.13.) 오이지무침(13.) 돼지고기찌장볶음(5.6.10.13.) 더덕구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 바나나(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 505.9/25.4/64.9/2.6	참쌀밥 닭살무우국(15.) 졸면야채무침(1.5.6.10.13.) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.) 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 유기농사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 532.2/28.2/103.5/4.8	찰현미밥 근대된장국(5.6.) 취나물무침(5.6.13.) 참치김치볶음(5.9.) 포크커플릿(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 카프레제(2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철분 511.4/27.3/258.7/5.7	찰현미밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 짜장면(2.5.6.10.13.) 근대된장무침(5.6.13.) 도라지볶음 배추김치(9.) 단감 *에너지/단백질/칼슘/철분 557.4/23.3/124.7/2.9	참보리밥 청국장찌개(5.9.12.13.16.) 오리훈제샐러드(1.2.5.6.) 무나물(5.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 열무김치(9.13.) 단호박죽(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 553.5/21.3/135.6/3.8
11/30 Mon				
참쌀밥 설렁탕(5.6.13.16.) 갯잎찜(5.6.) 어묵떡볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 초코칩파이(1.2.5.6.) (양념류) *에너지/단백질/칼슘/철분 529.4/21.7/158.8/3.7				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

◇ 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!

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

