



11월 영양소식지 및 식단 안내

이달의 절기 : 11월 7일 '입동'



우리나라의 24절기 중 열아홉 번째 절기로 겨울이 시작된다고 해서 입동(立冬)이라고 합니다. 입동 즈음에는 동물들도 겨울잠을 자러 가듯 우리도 겨울을 나기 위해 밭에서 무와 배추를 뽑아 김장을 시작하고는 했어요. 입동 즈음에 김장을 하면 배추와 무가 맛있고, 입동이 지난 후 오래되면 김치에 필요한 배추들이 얼고, 싱싱한 재료를 구하기 어려워 “입동이 지나면 김장도 해야 한다.”라는 속담이 생겼답니다.

이달의 기념일 : 11월 11일 '농업인의 날'



우리나라는 예부터 농사를 중시하는 전통이 발달했습니다. 왕이 농사를 권장하는 '권농'의식은 무려 고구려시대부터 기록이 남아있대요. 국민들에게 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 긍지와 자부심을 지키고자 관련된 기념일을 재정하게 되었는데요. 권농일, 농민의 날, 농어업인의 날 등의 이름을 거치다가 현재는 “농민은 흙에서 나서 흙을 벗 삼아 살다가 흙으로 돌아간다.”라는 의미로 흙 토(土)가 겹친 土月土日이 되었고 이것을 숫자로 풀어낸 11(十一)월 11(十一)일이 되어 농업인의 날로 재정의되었습니다.

이 시기는 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 좋은 기념일이라고 하니 우리도 오늘 하루만큼은 우리의 맛있는 밥상을 위해 노력해 주신 농업인 분들을 생각하며 더 맛있게 먹어볼까요?

이달의 기념일 : 11월 22일 '김치의 날'



한국 노래하면 K-POP, 한국 대표 음식하면 Kimchi!

11월 22일은 이런 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일입니다. 김치의 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 효능을 나타낸다는 의미를 가지고 있대요. 김치는 우리나라의 전통 발효식품으로 소금에 절인 채소를 젓갈과 고추, 마늘, 파 등 여러 가지 양념을 버무려 담근 음식입니다. 김치는 각종 무기질과 비타민이 풍부해 영양적으로도 우수하고 면역력 증진, 바이러스 억제, 항산화 효과, 변비와 장염 예방, 동맥경화 예방 등 다양한 효능을 가지고 있어요. 김치의 날, 오늘 하루는 건강한 내 몸을 위해 김치 한 입 꿀~쩍 어때요?



‘묵은지 김밥’ 레시피

김치가 매워서 먹기 어려웠나요?

자, 이제부터 김치의 맛있는 변신을 시작해봅시다!

재료 : 묵은지 6장, 밥 2공기, 참치 통조림1개, 마요네즈, 소금, 깨, 참기름, 깻잎 6장

만드는 방법

- ① 묵은지는 깨끗하게 씻은 후 물기를 짜서 준비합니다.
- ② 밥에는 약간의 소금, 참기름, 깨를 넣어 양념해주세요.
- ③ 참치캔은 기름을 제거하고 마요네즈와 후추를 살짝 뿌려 버무려주세요.
- ④ ①의 묵은지 두장을 살짝 포개어 펼치고,
- ⑤ ②의 양념된 밥을 올려주세요. 너무 끝까지 채우면 말았을 때 밥알이 튀어나올 수 있으니 공간을 조금 남겨주세요.
- ⑥ 밥 위에 깻잎을 2~3장 올리고, ③의 참치를 적당히 올려줍니다.
- ⑦ 김밥처럼 돌돌돌 말아주면 완성!

새콤하고 아삭한 식감의 묵은지를 더욱 맛있게 즐겨요!

기호에 따라 시금치, 햄, 달걀지단 등 원하는 재료를 넣어 나만의 묵은지 김치를 만들어보세요~!

11월 학교급식 식단안내

☺ 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/~>학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

 <p>골고루 먹어요!</p>	<p>1. Tue ● 11월 생일밥상</p> <p>친환경찰보리밥 달미역국(5.6.15.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 도라지진미채무침(5.6.13.17.) 해물파전(5.6.9.17.) 배추김치(9.) 딸기마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.3/36.3/75.1/3.1</p>	<p>2. Wed ● 수다날</p> <p>허브치킨마요밥(1.2.5.6.15.16.18.) 아욱된장국(5.6.9.) 고구마타래과망탕(5.6.) 탱글뽕뽕핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 487.7/21.1/121.7/2.2</p>	<p>3. Thu</p> <p>친환경찰흑미밥 바지락감치칼국수(6.9.18.) 모듬장조림(1.5.6.10.) 참깨소스부추무침(5.6.) 닭날개오븐구이(2.5.6.13.15.) 무생채(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/39.8/76.4/4.2</p>	<p>4. Fri</p> <p>친환경귀리밥 한우국밥(5.6.8.15.16.) 순두부달걀찜(1.5.) 느타리캐인초무침(5.6.) 순살삼치엿장튀김(5.6.) 배추김치(9.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 400.8/24.6/22.2/2.5</p>
<p>7. Mon</p> <p>친환경현미밥 꽃게탕(5.6.8.17.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 미역줄기볶음 오리간장고기(5.6.13.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.8/30.4/129.3/3.2</p>	<p>8. Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 얼갈이된장국(5.6.) 물외장아찌 오징어돼지볶음(5.6.10.13.17.) 치킨쌀너겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15.) 깎두기(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/28.6/110.9/1.5</p>	<p>9. Wed ● 수다날</p> <p>단호박카레라이스(2.5.6.10.12.15.16.18.) 꼬치머육국(1.5.6.16.) 그린샐러드(키위)(1.5.12.) 순살양념치킨(5.6.12.15.) 배추김치(9.) 연요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.5/34.1/133.9/2.9</p>	<p>10. Thu</p> <p>친환경울무밥 육개장(16.) 진미채간장조림(5.6.17.) 도토리묵무침(5.6.) 분모자로제찜닭(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 미니통어빵(팔+슈)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.3/38.3/54.3/1</p>	<p>11. Fri ● 농업인의날</p> <p>친환경발아찰현미밥 홍합탕(18.) 얼무무침(5.6.) 채워복음(5.6.10.) 애호박햄전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.) 꿀먹은가래떡(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/39.4/110.8/5.6</p>
<p>14. Mon</p> <p>친환경찰쌀현미밥 잔치국수(1.5.6.) 담뽕조림(5.6.15.18.) 두부구이(양념간장)(5.6.13.) 배추겉절이(5.6.9.) 구이김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.7/31.3/79.5/2.7</p>	<p>15. Tue</p> <p>친환경찰흑미밥 미역된장국(5.6.) 숙주나물무침 해물고기전(1.6.9.13.17.) 명태등살가스(타르타르)(1.5.6.9.13.) 총각김치(9.) 포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.3/19.2/86.2/1</p>	<p>16. Wed ● 수다날</p> <p>햄달걀볶음밥(1.5.6.8.10.12.13.16.) 순한소고기마라탕(2.5.6.9.10.15.16.17.18.) 양배추절이(5.6.13.) 칼슘찰쌀떡볶이(5.6.10.12.) 배추김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 493.2/22.5/252.1/3</p>	<p>17. Thu</p> <p>친환경찰보리밥 낙지여포탕(5.18.) 상추부추무침(5.6.13.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 고구마달걀밥(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 485.6/32.2/94.8/3.9</p>	<p>18. Fri</p> <p>친환경귀리밥 시금치된장국(5.6.9.13.) 한치리우자청무침(5.6.) 어묵버섯볶음(1.5.6.13.) 갈비스테이크(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 460.1/19.2/86.3/2.8</p>
<p>21. Mon</p> <p>친환경발아찰현미밥 감자호박된장국(5.6.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 시금치나물 펜네타엔나케첩볶음(5.6.10.12.16.) 깎두기(9.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.8/29.1/105.7/3.2</p>	<p>22. Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(1.5.6.17.18.) 애호박새송이버섯볶음(13.) 돼지간장물고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 비타민주스(13.) 짜먹는오리행(채소+머스터드)(1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.9/32.3/93.5/3.4</p>	<p>23. Wed ● 수다날</p> <p>소고기콩나물밥(5.16.) 복어국(1.5.6.) 꼬막무침(5.6.13.18.) 얼갈이겉절이(5.6.9.) 새우튀김(타르타르)(5.6.9.) 양념간장(밥)(5.6.) 말기우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.7/24.9/264.1/4.9</p>	<p>24. Thu</p> <p>친환경울무밥 팜뽕만둣국(1.5.6.9.10.13.16.17.18.) 피망잡채(꽃빵)(5.6.10.13.18.) 치즈달걀말이(1.2.) 배추김치(9.) 요거트과일샐러드(2.11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/36.3/104.2/5.1</p>	<p>25. Fri</p> <p>친환경찰쌀현미밥 청국장찌개(5.6.9.16.) 오향장육(5.6.10.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.) 무지개떡 상추+깨잎(쌈장)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.3/29.9/125.1/5.5</p>
<p>28. Mon</p> <p>친환경현미밥 소고기우거지국(5.6.16.) 메추리알장조림(1.4.5.6.9.10.13.14.15.16.18.) 팽이버섯부추무침 돼지숙주볶음(5.6.8.10.18.) 배추김치(9.) 초코롤케이크(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.1/30.3/104.4/3.5</p>	<p>29. Tue</p> <p>친환경찰보리밥 콩나물국(5.6.) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16.) 지리멸치볶음(5.6.13.) 눈꽃로제돈가스(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 비타민주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.8/27.9/242.5/2.2</p>	<p>30. Wed ● 수다날</p> <p>베이컨김치볶음밥(9.10.13.) 유부된장국(5.6.) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.16.) 간장순살치킨(5.6.13.15.) 백김치 과채주스(퍼플)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.6/30.1/103.4/5.3</p>	<p>알레르기정보</p> <p>①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.</p>	

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|---|----------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 갈치:세네갈 | * 낙지: 베트남산 중국산 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |
| * 다량어: 원양산 | * 아귀: 국내산 | * 주꾸미: 국내산, 베트남 |