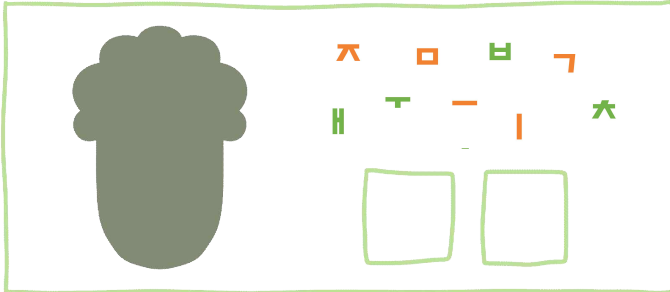




## 11월 영양소식지 및 식단 안내

## 11월의 제철 식재료

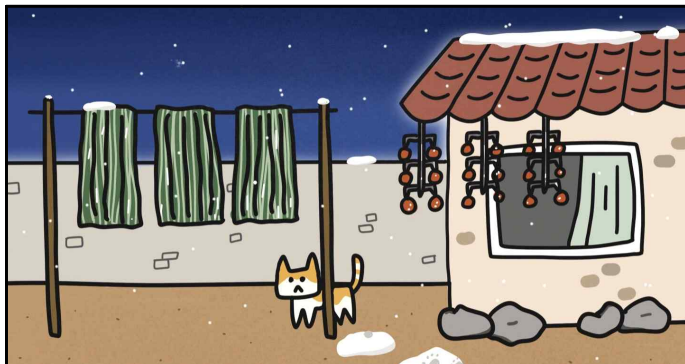
아래의 그림자는 어떤 채소의 그림자일까요? 뒤죽박죽 글자에서 이름을 찾아 적어보세요!



11월의 제철 식재료는 배추입니다. 배추는 무, 고추, 마늘과 함께 우리나라 4대 채소 중 하나로 김치뿐만 아니라 다양한 방법으로 먹을 수 있는 채소입니다. 배추는 수분함량이 높고 식이섬유가 풍부해 변비 예방에 도움을 줍니다. 또한 칼슘, 칼륨, 비타민, 무기질 등 여러 가지 영양소도 풍부하답니다.

[출처: 네이버 지식백과]

## 11월의 절기 '소설'



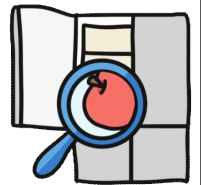
우리나라의 24절기 중 스무 번째 절기로 첫눈이 내린다고 해 소설(小雪)이라고 합니다. 한겨울에 든 것은 아니지만 눈이 내릴 정도로 추위가 시작되기 때문에 겨울 준비를 시작했답니다. 시래기를 엮어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아 두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

## 11월 25일은 아무것도 사지 않는 날!

11월 마지막 주 토요일은 **아무것도 사지 않는 날!** 과도한 소비로 인한 환경오염에 대해 경각심을 가지고, 과소비 습관을 반성하는 캠페인입니다. 물건뿐만 아니라 식재료의 지나친 소비도 많은 환경오염을 만들어내고 있어요!

혹시 사둔 것을 깜박 잊고 소비기한이 지나 식재료를 버렸던 경험이 있나요? 우리 집 냉장고에 어떤 식재료가 있는지 알고 있나요? 11월 25일에는 아무것도 사지 않고 냉장고 속 식재료만으로 한 끼를 해결해 보세요. 식재료를 버리지 않고 맛있게 먹는다면 환경을 지킬 수 있답니다.



[출처: 네이버 지식백과]

## 11월 22일 김치의 날

배추, 무, 오이 등 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 **김치!** 발효되면서 유산균이 생기고, 각종 무기질과 비타민도 풍부해요. 11월 22일은 김치의 날로, 김치의 가치와 우수성을 널리 알리기 위해 제정된 법정기념일이랍니다. 주재료에 따라 다양한 김치가 만들어져요.

- **배추김치:** 소금에 절인 배추로 만들어요. 숙성시켜 익은 김치도 맛있지만, 즉석에서 버무린 겉절이도 맛있답니다.
- **동치미:** 통째 또는 크게 썬 무를 잠깐 절여 국물을 흥건하게 해 심심하게 담그는 김치. 주재료인 무는 감기 예방과 소화를 도와줘요.
- **오이소박이:** 소금에 절인 오이 속에 소를 넣어 만들어요. 주재료인 오이는 수분과 비타민이 풍부해 피부 건강과 피로 회복에 좋아요.
- **백김치:** 고춧가루를 넣지 않고 하얗게 담그는 김치. 백김치를 시작으로 김치가 탄생했어요. 맵지 않아 남녀노소 맛있게 먹을 수 있답니다.

이외에도 깍두기, 열무김치, 총각김치, 갓김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요? 가장 좋아하는 김치 세 종류를 시상대에 적어보세요!

[출처: 네이버 지식백과]

# 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.**

알레르기 정보				
<b>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</b> 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.				
11/1 <b>Wed</b> ● 수다날		11/2 <b>Thu</b> ● 11월 생일밥상		11/3 <b>Fri</b>
허브치킨마요밥(1.5.6.13.15) 시래기된장국(5.6) 울외장아찌 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 자두주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.0/24.9/305.7/3.0		친환경찰흙미밥 소고기미역국(5.6.16) 동인동짬갈비(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 달걀말이(1) 배추김치(9) 순우유마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.5/30.4/199.1/3.1		친환경귀리밥 단호박죽 새우살훈박국(9.13) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 치킨쌈너겟(머스터드)(1.2.5.6.13.15) 백김치(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/36.0/350.1/3.9
11/6 <b>Mon</b> ● 지구살리기데이	11/7 <b>Tue</b>	11/8 <b>Wed</b> ● 수다날	11/9 <b>Thu</b>	11/10 <b>Fri</b>
친환경찰흙미밥 우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 사과부추무침(9.13) 두부스틱(칠리강정)(1.2.5.6.12.13) 순살삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.9/30.0/300.7/3.1	친환경현미밥 닭개장(1.5.6.15) 그린샐러드(키위)(1.2.5.6.12) 새우살달걀볶음(1.9.13) 페스츄리집돈까스(브라운)(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 친환경포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.4/32.3/300.0/4.2	눈꽃치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 아욱된장국(5.6.9) 칼슘부추물만두(1.5.6.10.16.18) 쥬지감자(2.5.13) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 466.2/14.8/172.5/3.6	친환경혼합잡곡밥(5) 들깨김치국 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 딸기요거트(2) 싸먹는오리햄(채소+머스터드)(1.2.5.6.10.13.15.16) 양배추쌈(쌈장)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/28.7/166.9/2.0	친환경차수수밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 순살찜닭(5.6.13.15) 숙주나물무침 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 오리살초코떡볶이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/35.0/91.6/2.0
11/13 <b>Mon</b>	11/14 <b>Tue</b>	11/15 <b>Wed</b> ● 수다날	11/16 <b>Thu</b>	11/17 <b>Fri</b>
친환경찰흙미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 오징어볶음(소면)(5.6.13.17) 미역줄기팽이버섯볶음 현미등그랑탱(1.2.5.6.10.15.16) 배김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/38.8/477.5/8.2	친환경찰흙장밥 청국장찌개(5.6.9.10.16) 떡볶이(1.2.5.6.13) 돼지양념구이(5.6.10.13) 보쌈김치(9) 씨없는청포도 상추+오이스틱(쌈장)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/29.9/303.5/4.1	오므라이스(1.2.5.6.12.13.16) 메추리알샐러드(1.5.13) 닭강정(4.5.6.12.15) 배추김치(9) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16) 채소피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/26.0/90.5/2.5	친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.13.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 숙갓두부무침(5) 깻잎감자채전(1.6) 배추김치(9) 모듬부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/32.3/135.3/2.2	친환경올무밥 애호박새우젓국(5.6.9) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 애스타리버섯볶음(5.6.13) 배추김치(9) 친환경블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.0/29.5/211.3/3.4
11/20 <b>Mon</b> ● 지구살리기데이	11/21 <b>Tue</b>	11/22 <b>Wed</b> ● 수다날	11/23 <b>Thu</b>	11/24 <b>Fri</b>
친환경찰흙미밥 잔치국수(1.5.6) 진미채간장조림(5.6.13.17) 참치김치볶음(5.6.9.13) 순살크런치생선가스(타르타르)(1.5.6.13) 배추겉절이 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/31.1/351.2/3.5	친환경조각서리떡밥(5) 오징어무국(9.13.17) 버섯불고기(5.6.10.13) 하트맛살전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) 채소스틱(쌈장)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/39.8/304.2/3.8	소고기콩나물밥(5.16) 감자호박된장국(5.6) 알감자조림(5.6.13) 탕글보득핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9) 양념간장(밥)(5.6.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.6/18.0/106.5/2.3	친환경찰흙미밥 홍합탕 오리김치불고기(5.6.9.13) 사각어묵볶음(1.5.6.13) 총각김치(9) 회오리감자(5.6) 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.6/25.1/83.0/5.0	친환경찰흙미밥 코다리매운탕(5.6.13.18) 닭봉조림(5.6.13.15) 순두부달걀찜(1.5) 참깨소스부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경비타민주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/34.7/174.1/3.2
11/27 <b>Mon</b>	11/28 <b>Tue</b>	11/29 <b>Wed</b> ● 수다날	11/30 <b>Thu</b>	
친환경찰흙미밥 소고기우거지국(5.6.16) 시금치나물 펜네비엔나케첩볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.9/34.6/328.2/3.8	친환경혼합잡곡밥(5) 콩나물국(5.6) 돼지김치찜(5.6.9.10.13) 팽이버섯부추무침 온두부(5) 무생채 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.0/32.5/303.8/4.0	참치볶음밥(5.13) 근대된장국(5.6) 불어묵조림(1.5.6.13.18) 새우튀김(타르타르)(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 요거트과일샐러드(2.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.0/17.0/132.8/1.9	친환경귀리밥 해물짬뽕국(6.9.13.17.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 유자단무지맛살냉채(5.6.13) 짜장달걀비(1.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.1/34.9/100.5/3.6	

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀(밥,죽,누룽지,떡),찹쌀,현미:국내산  
 \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산  
 \* 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산  
 \* 우렁쉥이 : 국내산  
 \* 다랑어: 원양산

\* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
 \* 쇠고기:국내산 한우  
 \* 갈치:세네갈  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가리비, 전복, 방어, 부세는 미사용  
 \* 아귀: 국내산

\* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(모든김치)  
 \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)  
 \* 낙지: 베트남산,중국산 \* 명태,코다리:러시아산  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가리비, 전복, 방어, 부세는 미사용  
 \* 주꾸미: 베트남 \* 진미채: 페루산