



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2023-156호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225



김치의 어원

“심채→팀채→딤채→짐채→김채→김치(Kimchi)”

김치의 재료



배추김치 담그기



김치의 효능



효과

- 정장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선



포기김치



오이소박이



백김치



열무김치

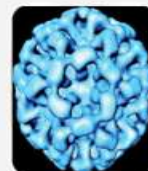


총각김치



노로바이러스란?

- 소형·원형의 바이러스로 급성 위장관염을 일으킴
- 감염력이 강함
- 환경에서 생존력이 높음



예방법은?

- 조리 전·후에 항상 손을 깨끗하게 씻을 것
- 식기, 수저, 행주 등은 85℃에서 1분 이상 열탕소독 할 것
- 오염의심 시설·기구는 염소계 살균·소독제 (예, 차아염소산나트륨)를 이용하여 살균·소독 할 것

절기 이야기 (11월)

입동 (11월 8일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다하여 소설이라 했다. 시래기를 익혀 달고 무말랭이, 꽃감말리기 등 한다.



2023. 10. 31.
함열초등학교장

11월 학교급식 식단 안내

		11/1 Wed 친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 메추리알양송이조림(1.5.6) 호박버섯볶음(5.6.13.18) 치킨까스&소스(1.2.5.6.13.15) 초코쿠키(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/31.1/172.3/3.1	11/2 Thu 친환경홍미밥 감자버섯수제비국(5.6) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18) 청경채나물 계란야채말이(1.5) 총각김치(9) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/27.2/194.1/3.0	11/3 Fri 친환경통밀밥(6) 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 애기배추나물 어묵양념꼬치(1.5.6.12.13) 파래김자반볶음(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.5/30.2/189.7/2.5
11/6 Mon 친환경보리밥 닭곰탕(5.6.9.15) 참치김치볶음(5.6.9.13) 도토리묵무침(5.6) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 갯김치(9) 단팥붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.7/29.9/214.7/3.5	11/7 Tue 친환경흑미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 근대된장무침(5.6) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 궁중떡볶이(5.6.10) 배추겉절이(9.13) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.2/31.7/185.3/2.9	11/8 Wed 카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 미소된장국(5.6.7.9.13.18) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 연근다시마부각(5.6) 뿌로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/26.3/262.0/2.7	11/9 Thu 친환경홍미밥 감자팽이된장국(5.6.9) 민물새우시래기조림(5.6.9) 우렁어묵볶음(1.5.6) 탕수육&소스(5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 골드키워푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.8/26.8/288.9/2.4	11/10 Fri 친환경통밀밥(6) 어묵무국(1.5.6.7.13.18) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 참나물무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 단호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.3/27.5/231.0/4.0
11/13 Mon 친환경현미밥 감자들깨국(5.6.9) 세발나물무침(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 꼬마떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/28.6/183.0/2.9	11/14 Tue 친환경보리밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 콩치김치조림(5.6.9) 양배추샐러드(1.5.12) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.8/27.6/193.3/3.4	11/15 Wed 비빔밥&고추장(5.6.10.13) 계란유부국(1.5.6.9) 단무지 오븐치킨까스(1.5.6.13.15.18) 맛김치(9) 달밤라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/28.2/220.7/4.1	11/16 Thu 친환경흑미밥 근대된장국(5.6.9) 가지나물 당면잡채(1.5.6.8.10.13) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.0/23.2/203.9/3.7	11/17 Fri 친환경통밀밥(6) 부대김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 사각어묵볶음(1.5.6) 깍두기(9) 동물모양편빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.8/31.9/168.0/3.1
11/20 Mon 친환경흑미밥 국수장국(1.5.6) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 비엔나소시야채볶음(2.5.6.10.15.16) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 골드키워 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/27.4/201.1/3.9	11/21 Tue 친환경통밀밥(6) 쇠고기낙지찌개(5.6.9.16) 열무된장무침(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15) 어묵전(1.5.6) 김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.9/32.0/219.9/3.9	11/22 Wed 짜장밥(2.5.6.10.13.16) 콩나물국(5.6.9) 닭뿔바비큐조림(5.6.12.13.15) 단무지 오이&추원장무침(5.6) 배추김치(9) 초코볼요거트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/24.8/177.0/2.2	11/23 Thu 친환경홍미밥 한우육개장(5.6.9.16) 참나물무침(5.6) 감자채피망볶음(5) 순살파닭(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 유산균포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.1/25.3/155.2/2.8	11/24 Fri 친환경보리밥 아욱된장국(5.6.9) 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18) 고사리들깨볶음 멘보샤(1.5.6.9) 연두부&양념장(5.6) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/28.3/247.8/2.9
11/27 Mon 친환경보리밥 북어무국(1.5.6.9) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 청경채나물 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.6/31.4/165.6/3.0	11/28 Tue 친환경통밀밥(6) 청국장찌개(5.6.9.16) 숙주미나리나물 닭갈비(5.6.13.15) 사천식꿔바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/29.4/134.8/7.7	11/29 Wed 베이컨볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 양송이소프(2.5.6.13.16) 상추썩갠절이(5.6) 새우불튀김(1.5.6.9) 맛김치(9) 오이피클 식물성요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.8/18.6/106.7/2.3	11/30 Thu 친환경현미밥 열갈이배추된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 토마토카프레제(2.12.13) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 배추김치(9) 무채장아찌 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/27.8/305.8/2.9	

식재료 원산지 표시

쌀(밥, 죽, 떡, 누룽지)	국내산	돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산	배추김치: (짜개용, 반찬용(배추, 고추가루))	국내산(국내산)	마파떡, 고등어, 오징어, 참조기, 꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기(가공품)	국내산	콩(두부, 콩국수, 콩비지)	국내산(국내산)	갈치, 세네갈산, 명태, 러시아산, 낙지, 베트남산 어육가공품- 수입산	

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.