



## 제철 식재료 ‘명태’

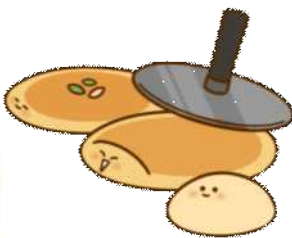


12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갓 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복하여 노랗게 말린 명태
떡태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

참고 : 명태 이름, 생태 동태 황태 떡태 너의 이름은?  
/ 한국수자원공단블로그 (2024)

## 호호 불어 먹는 겨울 간식 이야기



### <호떡>

밀가루나 찹쌀가루를 반죽한 뒤 설탕 소 등을 넣고 둥글넓적하게 구워내는 떡으로, 오랑캐 ‘호(胡)’와 우리말인 ‘떡’이 합쳐진 이름입니다. 호떡은 현재의 중앙아시아와 아랍권에서 유래된 음식으로, ‘호’는 오랑캐, 서역에 사는 사람들을 일컫는 말이었어요. 우리나라에서는 1880년대 임오군란 때 우리나라에 들어온 청나라 상인들에 의해 시작된 것으로 전해지고 있습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 시사상식사전



### <붕어빵>

붕어빵은 1930년대에 일본의 ‘다이야키(たい焼き)’라고 불리는 도미 형태의 빵이 들어오며 시작되었습니다. 생선이 흔하지 않았던 옛 시기에 가장 친숙한 붕어를 바탕으로 붕어빵 형태로 우리나라에 자리 잡게 되었다고 추측하고 있어요. 광복 이후 1950~1960년대에 전쟁 원조로 대량의 밀가루를 수입하게 된 것을 계기로 붕어빵이 대중화되기 시작했습니다.

출처 : 잇다 스튜디오 / 한국의 생활 디자인



### <찐빵 / 호빵>

밀가루 반죽 속에 팔이나 채소로 만든 소를 넣고 김에 찌서 먹는 찐빵! 호빵은 찐빵을 집에서도 간편하게 먹을 수 있도록 상품화하며 붙여진 이름입니다. 비슷한 음식으로는 중국의 바오쯔(包子)가 있습니다. 우리나라에서는 특히 강원도 횡성군 안흥면의 ‘안흥찐빵’이 유명합니다. 안흥찐빵은 밀가루를 막걸리로 발효시켜 만들어 쫄깃한 식감이 특징이라고 해요!

출처 : 잇다 스튜디오 / 두산백과

## 밤이 가장 긴 날, ‘동지’



우리나라의 24절기 중 22번째인 ‘동지’는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다.

옛날부터 ‘작은 설’이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹

는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.

참고 : 한국민속대백과사전 ‘동지’





## 12~2월 학교급식 식단 안내



12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
<p>친환경수수밥 육개장(1.5.6.13.16) 날치알달걀말이(1.13) 실곤약채소무침 (1.5.6.8.13) 한우소불고기 (5.6.13.16) 배추김치(9) 요거트(시리얼, 딸기) (2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 762.4/35.4/250.9/5.6</p>	<p>친환경귀리밥 설렁탕*당면(16) 메추리알곤약조림 (1.5.6.13) 콩나물무침(5.13) 낙지볶음 (5.6.10.13.16.18) 깍두기(9) 숯불닭고치 (5.6.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 724.4/34.6/120.0/9.2</p>	<p>치킨마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 유부어묵국 (1.5.6.9.13.16.18) 분모자필떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 오징어튀김 (1.5.6.13.17) 깍두기(9) 쭈시미(자두)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 869.5/27.9/263.8/10.5</p>	<p>작은밥 돈코츠라면 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 꼬들단무지무침(5.6.13) 치즈스틱(1.2.5.6) 얇은피교자만두튀김 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 리치코코주스(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 761.4/25.0/307.9/9.8</p>	<p>작은밥 전복죽(5.6.18) 핫도그샌드 (1.2.5.6.10.12.16) 오징어말랭이무침 (5.6.13.17) 오지치추후라이 (1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 바나나맛우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 845.9/28.0/425.3/1.7</p>
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
<p>친환경흑보리밥 김치콩나물국(5.9) 통삼새우까스*타르타르소 스(1.2.5.6.9.13) 오리부추구이*들깨초장소 스(5.6.13) 무쌈*깻잎(13) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 801.9/20.7/138.8/3.9</p>	<p>후리가게밥(1.2.5.6.8.9 .10.13.16.18) 해물파스타(매운맛)(1.2 .5.6.8.9.12.13.16.17.1 8) 한우채소구이*홀그레인 ,고추냉이(1.5.6.12.13. 16.18) 알감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 레몬에이드(13) 모닝빵*딸기잼(1.2.5.6. 13) *에너지/단백질/칼슘/철9 02.3/36.3/102.1/4.0</p>	<p>햄채소볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 짜장면*계란프라이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 홍합탕(18) 오이부추무침(5.6.13) 꿔바로우*소스 (1.2.5.6.10.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 747.3/31.5/170.4/8.6</p>	<p>친환경녹미밥 소고기우육국(5.6.16) 숙주나물무침(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10. 13) 깍두기(9) 소떡꼬치*소스(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18) 토마토카프레제(1.2.5.6 .12) *에너지/단백질/칼슘/철 725.9/32.7/258.8/2.5</p>	<p>친환경흑미밥 돈등뼈우거지국(5.6.10. 13) 콩나물무침(5.6.13) 떡갈비채소볶음(1.5.6.1 0.12.13.15.16.18) 새우갈비버터구이(1.2.5 .6.9.13.16.18) 배추김치(9) 황금향 *에너지/단백질/칼슘/철 865.5/43.5/904.2/9.6</p>
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
<p>친환경찰보리밥 대구맑은탕(5.6) 콘치즈닭갈비(1.2.5.6.13.1 5) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 골호떡(1.2.5.6) 훈제연어샐러드*드레싱(1.2 .5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 830.5/25.8/111.0/2.0</p>	<p>친환경차조밥 삼색감자들깨수제비국(5. 6.9) 오리주물럭(5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6) 고구마롤까스*소스(1.2.5. 6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 친환경배 *에너지/단백질/칼슘/철 868.6/30.5/147.2/3.4</p>	<p>나시고랭볶음밥(1.2.5.6.9. 10.13.15.16.18) 베트남쌀국수(1.5.6.13.16. 18) 닭다리바베큐구이(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 망고사고(2.13) 마유자샐러드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 853.7/46.9/243.6/2.4</p>	<p>친환경현미밥 새알팔죽(13) 참치김치찌개(5.6.9.13) 안동찜닭(1.2.5.6.10.12 .13.15.16.18) 시금치나물(5.6) 해물파전(1.5.6.9.17.18 ) 깍두기(9) 하루야채젤리스틱(13) *에너지/단백질/칼슘/철7 19.3/31.6/129.8/3.7</p>	<p>친환경홍미밥 순대국(5.6.9.10.13.16. 18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 새우살버섯볶음(5.6.9.1 3) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 868.9/28.4/138.7/6.0</p>
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
<p>친환경수수밥 닭다리상계탕*죽(15) 고막쌀무침(5.6.13.18) 계란완자전(1.2.5.6.15.16) 간소새우(1.5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 방울도마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 830.1/31.6/100.2/3.7</p>	<p>친환경귀리밥 콩나물국(5.9) 수육(5.6.10) 쫄면*튀김만두(1.5.6.10.1 3.16.18) 보쌈김치(9) 골드파인애플 마카롱(1.2.6) 상추쌈(깻잎, 고추)*쌈장(5 .6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 806.3/35.9/201.2/5.0</p>	<p>크리스마스</p> 	<p>친환경흑보리밥 복어채달걀파국(1.5) 감자파프리카채볶음 (5.6) 마라로제찜닭 (1.2.5.6.10.12.13.15.1 6.18) 배추김치(9) 도토리묵, 청포묵*양념장 (5.6.13) 참살도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 /737.7/25.7/261.8/5.7</p>	<p>후리가게밥 (1.5.6.10.13.16.18) 파이도우스프(1.2.5.6) 양상추샐러드(5.6.12) 감바스파스타 (1.5.6.9.13.16.18) 돈마호코스데이크*소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오이피클*할라피뇨(5.6) 배추김치(9) 피스타치오아이스크림(2) *에너지/단백질/칼슘/철 823.7/28.0/81.3/2.8</p>
12/30	2025년 2/4	2/5	2/6	
<p>김치볶음밥*계란프라이(1.2 .5.6.9.10.13.15.16) 어묵탕(1.5.6.16.18) 감자말이새우(1.5.6.9) 등갈비바베큐구이(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 핫초코(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 896.1/40.3/161.3/3.4</p>	<p>유기농쌀밥 콩나물국(5.9) 수육(5.6.10) 쫄면*튀김만두 (1.5.6.10.13.16.18) 보쌈김치(9) 골드파인애플 상추쌈(깻잎, 고추)*쌈장 (5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 748.8/34.8/196.6/4.5</p>	<p>유기농쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 닭갈비(5.6.13.15) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 떡먹는요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 725.7/32.6/235.1/3.3</p>	<p>유기농쌀밥 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 참치김치찌개(5.6.9.13) 양배추샐러드(1.5.12) 반마리치킨*소스(양념, 머스 타드)(1.5.6.12.13.15) 무피클(13) 우리밀쿠키(1.2.5.6) 스위티자몽주스(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 841.6/30.2/141.9/5.7</p>	

### ♥ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.handeul.hs.kr/> -> 알람방 -> 식생활관 -> 급식계시판

♥알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

♥ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식자급) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

### ♥ 원산지 안내: 쌀,밥,죽,누룽지-국내산 친환경 유기농쌀.

콩,두부류,콩국물,콩비지-국내산, 쇠고기-국내산한우, 돼지고기(가공품), 닭고기(가공품), 오리고기(가공품), 김치류(배추, 고춧가루)-국내산. 미꾸라지, 참조기, 오징어, 고등어, 삼치, 뱀장어, 갈치, 꽃게-국내산. 낙지-국내산, 주꾸미-베트남산, 명태(가공품)-러시아산, 다랑어(가공품)-원양산, 아귀,전복-국내산

