

농업인의 날이 11월 11일인 이유는

한자 11 十一 을 합치면 흙 토 土 가 되기 때문입니다.

노동조합의 날

농업의 중요성을 일깨우고
농업인의 노고를 위로한다는 목적으로
1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다!



❁ 88번의 손길과 정성 ❁

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



영양풍부(쌀눈있음)
1분도(농약 잔류)
거친식감, 소화불량



영양71%(쌀눈있음)
10분도
부드러운 식감



영양5% (쌀눈없음)
12~13분도
부드러운 식감




가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 만든 날이며, '농업인의 날'입니다.



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.



가래떡을 이용한 요리

요즘에는 떡볶이, 떡국 말고도 닭강정이나 닭튀김, 갈비 등에도 가래떡이 어울려 나오기도 하며, 치즈, 그라탕 등의 서양음식과 함께 요리하는 등 그 쓰임이 확대되고 있습니다.



11월 11일은 가래떡의 날!

내가 가장 좋아하는
가래떡요리는?



떡볶이



가래떡구이



떡국



11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동
 전후에 가장 큰일은 김장입니다.
 무말랭이, 시래기 말리기, 곶감
 만들기, 땔감으로 장작 패기 등
 몹시 바쁩니다.



<팔시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 구글 검색]



11월 학교급식 식단 안내



11/1 Mon	11/2 Tue	11/3 Wed 수다날	11/4 Thu	11/5 Fri
혼합잡곡밥(5.) 육개장(5.6.13.16.) 알갈자버터구이(2.) 새우살애호박나물(9.13.) 눈꽃치즈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 골드키위주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 808.7/27.4/157/3.9	찰보리밥 썩갠장국(5.6.18.) 한우잡채(5.6.13.16.) 단호박튀김(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 굴 울외장아찌(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 565.6/17.5/100.1/4.1	흑미밥(소량) 부추달걀국(1.) 짜장면(1.2.5.6.10.13.) 라조기(닭양념조림)(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 반달단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 863.6/37.5/295.8/4	현미찰쌀밥(5.6.) 감자탕(10.13.) 김가루살파무침(13.) 떡볶이(1.5.6.13.) 굴비구이(13.) 배추겉절이(담금)(9.13.) 유기농사과요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 863.7/42.7/292.8/7.4	추억의도시락세트(1.2.6.9.10.13.) 어묵우국(1.5.6.13.) 석박지(9.13.) 단감 미니붕어빵(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 713.8/32.8/198.5/4.4
11/8 Mon	11/9 Tue	11/10 Wed 수다날	11/11 Thu 가래떡데이	11/12 Fri
구리찰밥 한우떡국(1.16.) 상추치커리겉절이(5.6.) 건취나물볶음(5.6.) 순대곰창볶음(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 632.7/21.9/95.2/5.7	현미찰쌀밥(5.6.) 콩나물김치국(5.9.13.) 근대된장무침(5.6.) 유자단무지채무침(1.5.6.13.) 장어떡강정(2.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 567.9/21.9/194/3.8	미니돈가스달걀볶음밥(1.5.6.9.10.13.) 열갈이배추된장국(5.6.13.) 생땃콩조림(4.5.6.13.) 건파래볶음(4.5.6.) 배추김치(9.13.) 수제오피플(13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 688.4/26.5/186/5	후리카케김가루한우주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.) 투움바파스타(주)(1.2.5.6.9.13.) 찰떡빼빼로바(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 단호박죽(13.) 요플레과일샐러드(2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 725.2/22.5/172.6/3.6	흑미밥(소량) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 연근사과들깨샐러드(1.5.13.) 총각김치(9.13.) 비타민주스(5.13.) 닭꼬치(5.6.12.13.15.) *에너지/단백질/칼슘/철 872.9/29.4/166.5/10.4
11/15 Mon	11/16 Tue	11/17 Wed 생일밥상	11/18 Thu	11/19 Fri
현미찰쌀밥(5.6.) 얼큰꽃게탕(5.6.8.13.) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 두부지짐(5.6.) 배추김치(9.13.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 595.4/33/163.6/6	구리찰밥 사골곰탕(13.16.) 도토리묵썩갠무침(5.6.) 파리고추멸치조림(13.) 코다리살강정(1.2.4.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 달콤한토마토(12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 548.4/26.5/77.8/3	오리김치볶음밥(2.5.6.13.) 전복미역국(18.) 치킨브리토(1.2.5.6.15.) 백김치(9.13.) 요거양양(오렌지)(2.) 파래김볶음(5.13.) 크래이프탈기케이크(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 795/29.8/117.1/3.2	흑미밥(소량) 닭다리삼계탕&녹두죽(13.15.) 불어묵조림(1.5.6.13.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 초코칩페스트리파쇄기(1.2.5.6.13.) 그린샐러드&굴소스(1.5.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 816.7/48.1/96.9/4.6	차조밥 감자옹심이들깨국(1.5.6.) 연근조림(5.6.13.) 참나물겉절이(13.) 등심치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 아이스슈 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 768.1/24.1/183.2/2.4
11/22 Mon	11/23 Tue	11/24 Wed 수다날	11/25 Thu	11/26 Fri 그린밥상
가장찰밥 브로콜리두부무침(5.6.) 물갈비(2.5.6.10.12.13.) 해물김치전(6.9.13.17.18.) 총각김치(9.13.) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 649.6/30.2/119.2/3.6	톳한우콩나물밥&부추양념장(5.6.16.) 오징어호박국(17.) 손두부계란찜(1.5.) 가지양념찜(5.6.) 상색묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.4.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 593.3/32.2/125.5/4.1	밥버거(1.2.5.10.13.) 매운짬뽕볶음(6.9.13.17.18.) 통살새우까스(1.5.6.9.13.) 석박지(9.13.) 수제오피플(13.) 주시콜 에너지/단백질/칼슘/철 973.1/37.4/232.2/5.9	찰보리밥 얼큰콩나물국(5.) 수육&양배추찜(9.10.13.) 도라지오이생채(5.6.13.) 보쌈김치(완)(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/40.1/99.7/3.1	영양밥(5.13.) 시금치된장국(5.6.) 매콤계란감자조림(1.5.6.13.) 썩갠상추겉절이(5.6.) 떡꼬치구이(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 도시락김(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/24.3/121.5/4.1
11/29 Mon	11/30 Tue	◇ 회현중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!		

영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
회현중학교 식생활관에서는 환경을 보호하고 학생들의 건강을 고려한 그린밥상을 한달에 1~2번 시범 운영하고 있습니다. 향후 만족도를 고려하여 횟수를 늘릴 예정이니 많은 관심 부탁드립니다.
회현중학교 식생활관에서 제공되는 급식은 합성조미료를 사용하지 않고 천연조미료를 이용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다.