



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

1 2 월 영 양 소 식 지 안 내

교 장 : 김옥빈
교 감 : 임병민
담당자 : 이승희

우리나라 전통음식

김치

김치는 한국의 전통 음식으로 밥상에서 절대 빠지지 않으며 세계에서 발효식품으로 인정받은 음식입니다.



□ 김치 맛의 비밀

김치는 소금에 절인 후 양념을 배합하는 단계를 지나 발효 및 숙성의 과정을 거칩니다. 이 일련의 과정에서 젖산균의 발효작용이 일어나 유해한 미생물의 증식은 억제되고 김치의 독특한 풍미와 향기를 내는 물질들이 만들어집니다.

□ 김치의 영양학적 우수성

배추김치 한 접시(60g)의 열량이 약 10kcal 정도로 매우 낮고, 비타민·칼슘 등의 무기질과 식이섬유를 풍부하게 함유하고 있습니다. 또한 양념으로 사용되는 마늘·생강·파·고춧가루·젓갈 등에는 다양한 생리 활성 물질들이 들어있어 영양적으로 우수한 식품입니다. 이 외에도 항산화 작용 및 항노화 효과·항암 효과·혈중 지질 개선·에너지 대사 촉진·장내 균총의 개선 등에 관여합니다.

□ 김치의 종류 및 특성

우리나라의 김치는 지방에 따라, 그리고 각 가정에 따라 다양합니다. 특히 지방에 따른 특색은 고춧가루의 사용량과 젓갈의 종류들에 따라 달라집니다. 북쪽의 추운 지방에서는 고춧가루를 적게 쓰는 백김치·보쌈김치·동치미 등이 유명하며, 호남지방은 매운 김치, 영남지방은 짠 김치가 특색입니다. 젓갈로는 중부·북부지방에서는 새우젓·조기젓을 쓰고, 남부지방에서는 멸치젓·갈치젓을 많이 사용합니다.

서울/경기도 지방	강원도 지방	충청도 지방	전라도 지방	경상도 지방
짜지도, 싱겁지도 않은 담백한 김치를 담겼습니다.	생선과 다양한 젓갈을 사용하여 김치를 담근 것이 특징입니다.	소금을 사용해 간을 맞추어 담백하고 소박한 맛입니다.	맵게 담갔으며, 찹쌀풀, 여러 종류의 채소를 사용해 시원한 맛이 특징입니다.	김치가 짜고, 마늘과 고춧가루를 많이 넣은 자극적인 간이 센 맛이 특징입니다.

[출처 : 국민건강지식센터, 네이버 이미지 검색]

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- | | | |
|---------------------|---|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |



12월 학교급식 식단 안내



	12/1 Tue	12/2 Wed 베스트 2	12/3 Thu	12/4 Fri
	칠색보리밥 쇠고기배추된장국(5.6.16.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 갈비치킨(5.6.15.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 감귤한라봉퓨레(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 762.6/44.4/169.8/4.4	흑미밥(소량) 바지락칼국수(5.6.9.13.18.) 브로콜리감오징어초회(5.6.13.17.) 건취나물볶음(5.6.) 배추겉절이(담금)(9.13.) 베라아이스크림(1.2.5.) 에너지/단백질/칼슘/철분 922.1/34.6/134.4/6.5	구운현미찰밥(5.6.) 얼큰감자양파국(5.6.) 오이더덕초무침(5.6.13.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 등심치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 석박지(9.13.) 사과 에너지/단백질/칼슘/철분 822.6/28.4/194.3/2	현미찰쌀밥(5.6.) 순대국(5.6.9.10.13.) 우유채조림(5.6.13.) 찐만두(1.5.6.10.13.) 코다리무조림(13.) 유자단무지채무침(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 710.9/35.9/105/5.1
12/7 Mon	12/8 Tue	12/9 Wed 베스트 4	12/10 Thu	12/11 Fri
차수수밥 어묵국(1.5.6.13.) 계란연두부(5.6.) 김가루실파무침(13.) 탄두리치킨&미니샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철분 622.4/35.1/131.8/3.8	찰보리밥 유부우동(미니)(1.5.6.9.13.) 치커리사과초무침(5.6.13.) 스테이크피자(1.2.3.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) 울외장아찌(13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 897.5/31.6/244.2/3.6	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) 미역국(6.13.) 생땅콩견과조림(4.5.6.13.18.) 두부지짐(5.6.) 숙강상추겉절이(5.6.) 배추김치(9.13.) 수제요거트(2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 704.5/36/207.4/4.9	혼합잡곡밥(5.) 순두부찌개(1.5.10.13.) 한우잡채(5.6.8.10.13.16.) 애호박전(1.2.6.10.13.15.) 갓김치지짐(5.9.13.) 배추김치(9.13.) 고구마빵(1.2.6.14.) 에너지/단백질/칼슘/철분 706.7/29.8/135/5.3	칠색보리밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 알감자조림(5.6.13.) 오리훈제숙주볶음(1.5.6.13.18.) 애너타리깻잎초무침(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 단감 에너지/단백질/칼슘/철분 882.2/41.3/142.6/5.3
12/14 Mon	12/15 Tue	12/16 Wed 수다날	12/17 Thu	12/18 Fri 베스트 5
기장찰밥 건새우아욱국(5.6.9.13.) 얼무된장무침(5.6.) 치즈떡갈비(2.5.6.13.15.18.) 고추부각(5.6.) 토마아쌈&마요소스(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 배 에너지/단백질/칼슘/철분 646.7/34.3/268.1/4.3	혼합잡곡밥(5.) 한방갈비탕(1.5.8.13.16.) 오징어채조림(5.6.13.17.) 꼬시래기초무침(5.6.13.) 생선까스&타르소스(1.5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 토마토설탕절임(12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 896.2/36.5/128.7/5	비빔밥&약고추장(1.5.6.16.) 실파달걀국(1.) 레몬간소새우(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 피칸파이(1.2.5.6.13.14.) 연두부/양념장(5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 795.7/27/212.9/6.3	기장찰밥 육개장(5.6.13.16.) 우엉어묵조림(1.5.6.13.16.) 참나물무침 새송이떡갈비구이(5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 블루베리크림치즈찰떡(6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 801.3/34.2/114/4.9	흑미밥(소량) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 가지볶음(5.6.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 석박지(9.13.) 딸기 에그타르트(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 780.6/39.1/126/3.2
12/21 Mon	12/22 Tue	12/23 Wed 베스트 1	12/24 Thu	12/25 Fri
통곡물밥(3곡)(5.) 재첩수제비국(5.6.13.18.) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15.18.) 콩나물무침(5.6.) 두부구이&양념장(1.5.6.) 총각김치(9.13.) 팔찰떡(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 787.5/42.9/205.2/5.3	오색현미찰쌀밥 얼갈이배추된장국(5.6.13.18.) 돼지고기수육(9.10.13.) 꼬막살아채무침(5.6.13.18.) 보쌈김치(완)(9.13.18.) 유기농딸기요구르트(2.) 야채스틱(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 737.9/46.4/308.3/6.2	흑미밥(소량) 짜장면(1.2.5.6.10.13.18.) 꼬들단무지무침(1.2.5.6.10.12.13.) 꿍바로우모듬탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 돼지와들(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 779.8/23.3/316.4/9.4	칠색보리밥 한우불고기낙지전골(5.6.16.) 연어스테이크&사과마요소스(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 크리스마스케이크(1.2.5.6.) 그린샐러드&키위소스(1.5.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 710.1/41.6/81.1/4.7	
12/28 Mon 베스트 3	12/29 Tue	12/30 Wed 수다날	12/31 Thu	
추억의 도시락세트(1.2.6.9.10.13.15.18.) 근대된장국(5.6.) 갓김치(5.9.13.) 미니봉어빵(1.2.5.6.13.) 발효요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 750.4/32.1/271.2/4.5	차조밥 감자탕(10.13.) 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오징어초무침(5.6.13.17.) 느타리애호박볶음 배추김치(9.13.) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철분 689.7/37/141.1/3.5	이탈리아김치볶음밥(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) 유부된장국(5.6.18.) 숙주나물 파닭(1.5.6.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 카프레제샐러드(2.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 670.5/43.3/159.9/4.7	칠색보리밥 숙강두부무침(5.6.18.) 사골곰탕(13.16.) 연근조림(5.6.13.18.) 순대곰창볶음(5.6.10.) 총각김치(9.13.) 군밤 에너지/단백질/칼슘/철분 649.1/25.9/106.7/6.3	


※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

- 알레르기정보 :** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
- 영양 및 원산지 정보안내 :** 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
- 2020년 회현중학교 베스트메뉴를** 학생들과 교직원들을 대상으로 선정하여 12월 메뉴에 반영하였습니다.



1월 학교급식 식단 안내



1/4 Mon	1/5 Tue	1/6 Wed 수다날	1/7 Thu	1/8 Fri
현미찰쌀밥(5.6.) 한우떡국(1.16.) 곤약콩조림(5.6.13.) 오이더덕초무침(5.6.13.) 통살새우까스(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 한과(5.6.13.) 도시락김 에너지/단백질/칼슘/철분 780.1/26.6/93.5/3.8	초록통밀쌀밥(6.) 유부주머니국 (1.5.6.10.16.18.) 미니등갈비찜 (5.6.10.12.13.16.) 쏙갓상추겉절이(5.6.) 새송이버섯들깨볶음(9.) 배추김치(9.13.) 과일요거트(2.12.) 에너지/단백질/칼슘/철분 793.4/41.3/187.3/4.4	전복미역국(18.) 김치왕만두(1.5.6.10.16.18.) 김가루실파무침(13.) 홍시무생채(9.13.) 마크니커리덮밥(15.) 블루베리풍카롱(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 588.8/28.7/122.3/9.4	흑미밥(소량) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 도토리묵썩갓무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 수제모듬피클(13.) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철분 964.4/30.5/413.6/2.4	차조밥 열갈이배추된장국 (5.6.13.18.) 건취나물볶음(5.6.) 매콤닭튀김 (1.2.4.5.6.12.13.15.) 총각김치(9.13.) 김자반볶음(5.13.) 마늘바게트볼(2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 664.4/39.9/148.1/3.3
1/11 Mon	1/12 Tue	1/13 Wed	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요. 	
차수수밥 모듬햄찌개(2.5.6.9.10.13.) 우영튀김강정(2.5.6.12.13.) 감자채파프리카볶음 고등어구이(2.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 흑미호빵(1.2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 762.2/31/102.2/3.1	찹보리밥 순두부찌개(1.5.10.13.) 시금치고추장무침(5.6.) 등심치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 배 양배추샐러드(1.2.5.6.12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 820.9/35.3/258.4/5.	종업식 졸업식		

학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:군산산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- *고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산,
아귀/가공품:국내산* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품:사용시 별도표기(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함!

알레르기정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판



<생강차>



<유자차>



<대추차>



겨울



브로콜리



늪은 호박



귤



우영



무