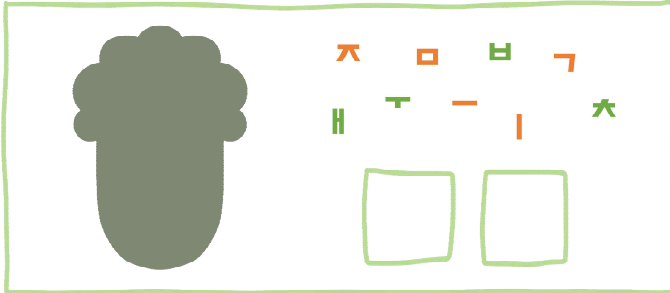


	배려와 소통으로 함께 성장하는 학교 인봉 가정 통신	교 무 실 ☎ 240-1908 식생활관 ☎ 240-1980 http://www.inbong.es.kr 가정통신문탑재
---	---	---

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 풍부합니다.

[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, 갯김치, 파김치 등 150여 종이 있습니다. 여러분은 어떤 김치를 좋아하나요?

[출처: 네이버 지식백과]



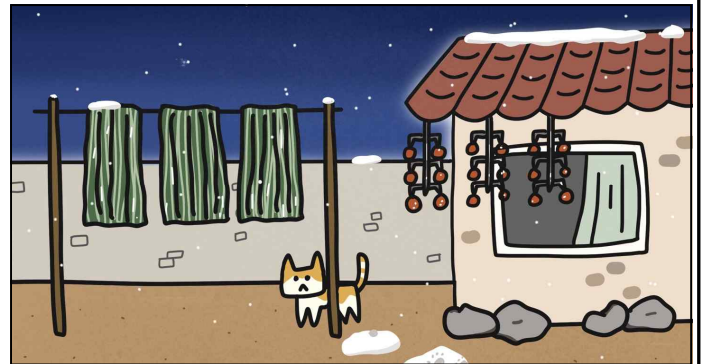
11월 11일 농업인의 날



농업인의 날은 농민들의
공지와 자부심을 고취시키고
농업의 중요성을 되새기기
위한 법정 기념일로 매년

11월 11일에 해당됩니다. 11월 11일인 이유는 한자 11(十一)을 합치면 흙 토(土)가 되기 때문에 '농민은 흙에서 태어나 흙에서 살다 흙으로 돌아간다.'는 의미가 있기 때문입니다.

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 썰어 달고 무말랭이나 호박을 썰어 말리며 겨우내 먹을 식량을 준비하고, 목화를 따서 손을 보거나 소먹이로 쓸 벼짚을 모아두기도 했습니다. 여러분은 '소설'에 무엇을 하며 겨울 준비를 하고 싶나요?

[출처: 한국민속대백과사전]

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부,콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 1등급 이상
- * 달걀 : 국내산 1등급 무항생제 * 쇠고기:국내산 한우(암소) 2등급 이상 * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- * 고등어,삼치,오징어,참조기,조피볼락,갈치 :국내산 * 다량어: 원양산, 아귀:국내산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산, 꽃게: 국산
- 가리비, 우렁행이, 전복, 방어 및 부세: 국산
- * 수산물 가공품 : 국내산(수입산 사용시 별도 표기)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!
- ※ 학교급식법과 학교급식기본방향(2023)을 기준으로
열량/탄수화물/단백질/지방의 적정수준을 준수하며 튀김류 주 2회 이하, 저염 및 저당 식단을 지향합니다.
- ※ 영양 및 원산지 정보 안내
<http://www.inbong.es.kr> ->e알림방 ->급식소식

이 달의 학교 급식 안내

※ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이면 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

※ 알레르기가 있는 학생의 학부모님께서 식단 내의 알레르기 번호를 꼭 확인 부탁드립니다.

◇ 알레르기 정보

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

※ 일정기간 급식소리를 운영하며 ★표시의 학생 희망 메뉴를 반영한 식단입니다.

11.1 수	11.2 목	11.3 금
<p>♥이탈리아 음식 체험의 날♥</p> <p>새우필라프(1.5.6.9.12.13.18)</p> <p>★고르곤잘라사카피자*(1.2.5.6.10.12.15.16.18)</p> <p>바질크림스프(2.5.6.13.16)</p> <p>모듬야채피클(자율)</p> <p>목살판차넬라(고기샐러드)(2.5.6.10.12.13.16)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 602.5/35.2/297.5/5.4</p>	<p>♥생일밥상♥</p> <p>친환경찰현미밥*</p> <p>소고기미역국(16)</p> <p>허브삼겹살구이/쌈채소(자율)(5.6.10)</p> <p>고사리나물볶음(5.6)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>★가을빛내린단풍케익(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/25.0/113.6/2.1</p>	<p>친환경찰기장밥</p> <p>웅심이어묵누들우동(1.5.6.9.13.17)</p> <p>★눈꽃치즈우리쌀떡볶이*(1.2.5.6.9.12.13)</p> <p>울외장야짜무침(자율)</p> <p>통살새우까스/소스(1.2.5.6.9.12.13.16)</p> <p>깍두기/갓김치(자율)(9)</p> <p>★블루베리과일샐러드(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 728.8/19.3/166.7/4.9</p>
11.6 월	11.7 화	11.8 수
<p>친환경찰보리밥</p> <p>열무된장국(5.6)</p> <p>자장닭갈비(1.5.6.13.15.16)</p> <p>청경채나물무침*</p> <p>온두부/김치볶음(5.6.9.13)</p> <p>깍두기&백김치-(9)</p> <p>★고소한소금빵(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 575.1/31.2/199.6/3.1</p>	<p>친환경울무밥</p> <p>소고기무국(16)</p> <p>매콤어묵채피망볶음*(1.5.6.12.13)</p> <p>★하니리코타치즈볼(2.5.6)</p> <p>오븐허브치킨&샐러드(레몬소스)*(2.5.6.13.15)</p> <p>배추김치/깍두기(자율)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 558.6/29.3/189.0/3.6</p>	<p>비빔밥&약고추장(5.6.10.13)</p> <p>배추된장국(5.6)</p> <p>블랙퍼퍼함박스테이크/양파무침(자율)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)</p> <p>깍두기(9)</p> <p>인절미단호박죽(5.13)</p> <p>친환경달콤굴</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 594.0/19.8/175.3/2.7</p>
11.13 월	11.14 화	11.15 수
<p>친환경버섯카로틴밥</p> <p>한우육개장(5.6.13.16)</p> <p>얼갈이된장무침(5.6)</p> <p>저칼로리곤약채소무침(5.6.13)</p> <p>오리훈제샐러드/드레싱(1.5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 524.3/25.1/184.1/3.4</p>	<p>친환경쌀밥-</p> <p>차돌박이된장찌개*(5.6.9.16)</p> <p>춘천식소갈비찜/반달무쌈(자율)(5.6.13.15)</p> <p>버섯카레우동-(2.5.6.9.12.13.16)</p> <p>배추김치/갓김치(자율)(9)</p> <p>★눈꽃치즈과일샐러드(망고드레싱)(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/32.2/130.5/2.6</p>	<p>카레라이스&길쭉이돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>소고기버섯맑은탕*(5.6.13.16)</p> <p>쪽파김가루무침*(5.6.18)</p> <p>★로제치즈웅심이떡볶이(1.2.5.6.10.15.16)</p> <p>깍두기&배추김치(9)</p> <p>★사인머스켓푸딩</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 687.5/17.5/154.4/2.8</p>
11.20 월	11.21 화	11.22 수
<p>친환경홍국쌀밥</p> <p>한우갈비탕*(13.16)</p> <p>시금치무침(5.6)</p> <p>코다리바베큐양념강장(떡)(5.6.12.13)</p> <p>순살닭오븐양념구이(2.5.6.12.13.15)</p> <p>배추김치/총각김치(9)</p> <p>수제무화과요거트(그레놀라)(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 569.4/35.6/190.3/3.5</p>	<p>친환경아미노밥</p> <p>★부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)</p> <p>돈육보쌈/쌈채소(자율)(5.6.10.13)</p> <p>무말랭이(자율)</p> <p>오징어&브로콜리숙회/초고추장*(5.6.13.17)</p> <p>하트뮤즐리멸치볶음-(5.6.13)</p> <p>배추김치/보쌈김치(자율)(9)</p> <p>블루베리샐러드-(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 728.5/39.3/170.6/3.0</p>	<p>중식볶음밥</p> <p>-(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</p> <p>★짜장면(중화면)*(2.5.6.10.13.16)</p> <p>문어해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18)</p> <p>순살크런치생선까스/타르소스*(1.5.6.13)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>로컬푸드)포도워터젤리*</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 756.7/31.4/188.6/3.0</p>
11.27 월	11.28 화	11.29 수
<p>친환경강황쌀밥</p> <p>해물순두부찌개*(5.6.8.9.13.17.18)</p> <p>오이고추된장무침*(5.6)</p> <p>솔방울오징어볶음(7)(1.5.6.10.13.15.17)</p> <p>★희오리감자&아니언시즈닝*(5.6)</p> <p>배추김치(9) / 미니김</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/27.0/101.2/2.2</p>	<p>친환경연잎쌀밥</p> <p>돼지등뼈감자탕*(5.6.9.10)</p> <p>두부조림(5)</p> <p>삼색나물무침-</p> <p>한우불고기/상추쌈(13.16)</p> <p>배추김치(9)</p> <p>바람떡</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 623.8/41.1/205.9/5.9</p>	<p>계란볶음밥-(1.5.6.13.16.18)</p> <p>★순한미라탕(2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</p> <p>진미채볶음*(1.5.6.13.17)</p> <p>★잡쌀귀바로우탕수육(1.5.6.10.11.12.13)</p> <p>깍두기/갓김치(자율)(9)</p> <p>블랙사파이어포도</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/24.7/247.8/8.8</p>
11.30 목	12월에도 맛있는 급식으로 만나요!	
<p>친환경발아현미밥</p> <p>유부된장국(5.6)</p> <p>양배추샐러드&키워드레싱*(1.2.5.6)</p> <p>★폴면채소무침*(5.6.13)</p> <p>치즈돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>배추김치/총각김치(9)</p> <p>★달달풍땡가롱(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 702.2/24.1/183.1/2.9</p>		

※ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.