



천천히·함께·오래도록
다시 깊어지는
부송교육

부 송 영 양 소 식

교무실 830-8602~3

식생활관 830-8715

<https://school.jbedu.kr/iribusong>

2024년 11월 영양소식 및 학교급식 식단안내



김치의 어원

침채-〉딤채-〉짐채-〉김채-〉김치

김치의 재료



배추김치 담기



절이기

찢기

김칫소 만들기

버무리기

김치의 효능 효과

효과

• 정장 작용

• 항균 / 항바이러스 작용

• 비타민 작용

• 항암 작용

• 혈중 콜레스테롤 개선



11월 11일 우리쌀로 만든 가래떡으로 마음을 전하세요!

11월 11일은 '토월 토일(土月土日=十一月十一日)'로 농업과는 떼레야 떼 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 사람도 흙을 밟삼아 흙과 살다 흙으로 돌아간다는 농사철학이 담겨 있는 농업인의 날입니다.

‘가래떡 day’는 긴 막대 모양의 우리 전통떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 전통음식인 가래떡을 활용하여 농부들의 노고를 기리고자 하는 날로

11월 11일

보조식으로

가래떡과

미숫가루 음료를

제공합니다.



11월 22일 김치의 날

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 2020년에 제정된 법정기념일로, 김치 소재 하나(1)하나(1)가 모여 22가지의 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있습니다.

◇ 식재료 원산지 표시 안내!!

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



11/1 Fri

유기농쌀찰밥
생일미역국(5.6.16)
닭고기커들렛(1.2.5.6.15)
배추들깨나물(5.6)
배추김치(6.9)
한식샐러드(선택식)(5.6.12)
생일축하 고구마케익(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
587.3/26.3/160.4/1.9

11/4 Mon

11/5 지구를 지키는
저탄소 밥상

11/6 Wed 수다날

11/7 Thu

11/8 Fri

유기농쌀찰밥
순두부찌개(달걀)(1.5)
순살삼치무조림(선택식)(5.6)
도라지건오징어채무침(5.6.13.17)
목살쪽찜(5.6.10.12.13.16)
호떡(1.2.4.5.6)
배추김치(6.9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
641.0/27.6/112.7/2.0

유기농쌀홍미밥
한방닭곰탕(15)
공심채무침(5.6.13.18)
오징어김치부침(1.5.6.9.17)
콩고기떡갈비볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
총각김치(9)
친환경 레드키위
* 에너지/단백질/칼슘/철
599.8/29.9/171.9/3.5

소고기볶음비빔밥(5.9.16)
아욱된장국(5.6.9)
오이사과무침(5.6)
달걀부침(1.5)
마늘간장치킨(5.6.13.15.16)
배추김치(자율배식)(6.9)
청포도주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
620.4/34.8/261.6/4.3

유기농쌀기장밥
동태무국(5.13)
뱅어포조림(5.6.13)
당호박담뽕(5.6.13.15.18)
콩나물볶음(5)
배추김치(6.9)
녹두편
* 에너지/단백질/칼슘/철
557.9/27.1/181.5/2.0

유기농쌀흑미밥
만두김치국
(.5.6.9.10.15.16.18)
연근강정(5.6.12)
미나리얼갈이초무침(5.6.13)
매실꿀소스 한우불고기
5.6.13.16)
총각김치(9) / 친환경 사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
628.7/23.3/138.1/3.1

11/11 Mon

11/12 지구를 지키는
저탄소 밥상

11/13 Wed 수다날

11/14 Thu

11/15 Fri

유기농쌀현미밥
모듬버섯찌개(13.16)
닭고기김치볶음(9.13.15)
감자채볶음
열무김치(9)
앙버 가래떡(1.2.5.6)
농업인의 날
미숫가루유음료(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
582.5/28.5/218.4/1.9

유기농쌀보리밥
우거지청국장(5)
김실파무침(5.6)
오징어새우볶음
(5.6.9.12.13.17.18)
배추김치(6.9)
우리밀우리쌀 초코칩쿠키
(1.2.5.6.13)
선택)오이,오고추+쌈장(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
580.1/25.6/194.4/2.8

치킨마요덮밥
(1.5.6.13.15.18)
팽이버섯맑은국(5.6)
애호박새송이볶음
배추김치(6.9)
요구르트65ml(2)
햇도그+무농약토마토게첩
(1.2.5.6.10.12.15.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
675.8/28.2/180.3/2.4

유기농쌀기장밥
쇠고기뭇국(5.6.16)
참나물오이무침
닭고기바베큐소스조림
(5.6.12.13.15.18)
총각김치(9)
찜만두(1.5.6.10.16.18)
오이파프리카피클(선택)(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
590.4/28.6/128.7/2.0

유기농쌀홍미밥
얼큰감자국(5.6)
데친 브로콜리(5.6.13)
근대무침(5.6)
그릴함박스테이크+치즈(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(6.9) / 단감
데친목이버섯(선택)(5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
578.6/18.8/197.4/2.7

11/18 Mon

11/19 지구를 지키는
저탄소 밥상

11/20 Wed 수다날

11/21 Thu

11/22 Fri 김치의날

유기농쌀차조밥
오징어맑은국(5.6.13.17)
오이사과무침(5.6)
간장불고기(5.6.10.13.18)
배추김치(6.9)
조각피자
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
친환경 배
* 에너지/단백질/칼슘/철
579.4/34.3/244.5/2.2

유기농쌀현미밥
채소숙주국
배추나물
국물떡볶이(1.5.6)
명태커들렛(1.2.5.6.16)
배추김치(6.9)
방울토마토(선택)(12)
친환경 사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
585.7/17.0/208.1/2.3

베이컨숙주볶음밥
(5.6.10.13.18)
새우호박맑은국(9.13)
오이골뱅무침(5.6)
바닷가재 치즈구이
(1.2.5.6.8)
배추김치(6.9)
포도주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
644.2/26.8/269.1/2.3

유기농쌀기장밥
사골떡국(13.16)
검은깨두부/김치볶음(5.9)
돼지등갈비구이
(5.6.10.12.13)
깻잎김치(자율배식)(13)
총각김치(9)
골드파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
617.2/22.5/116.7/1.9

유기농쌀흑미밥
국수장국(5.6)
메추리알조림(1.5.6)
수육(5.6.10.13)
새송이버섯구이(5)
배추겉절이(13)
샤인머스켓푸딩
쌈배추+쌈장(선택)(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
693.0/36.5/201.4/3.6

11/25 Mon

11/26 지구를 지키는
저탄소 밥상

11/27 Wed

11/28 Thu

11/29 Fri

유기농쌀우리밀밥(6)
칼칼된장찌개(5.6.13)
숙주나물
건오징어채소무침(5.6.17)
우리밀치즈돈까스
(1.2.5.6.10.12.13.16)
배추김치(6.9)
애플망고음료(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
565.1/19.3/144.9/2.6

유기농쌀보리밥
꽃게감자탕(5.6.8.13)
달걀오븐편구이(1.2.5.6.10.15.16)
새발나물무침
콩고기채소볶음(5.6.10.13)
친환경 굴
배추김치(6.9)
선택)상추쌈(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
582.5/21.5/80.9/2.0

카레밥
(2.5.6.10.12.13.16.18)
얼갈이배추된장국(5.6.9)
연두부 양념장(5.6)
돼지고기표고탕수(5.6.10)
배추김치(6.9)
식물성초코음료(5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
627.7/30.7/403.0/3.0

유기농쌀홍미밥
돼지고기두부김치찌개
(5.9.10)
오리훈제채소무침 + 쌈무
(1.2.5.6.13)
옥수수맛살부침(1.5.6.8)
총각김치(9)
감귤한라봉주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
643.8/23.6/128.8/1.8

유기농쌀수수밥
뼈없는감자탕(5.6.10)
시금치나물
건파래볶음(5)
닭고기고구마볶음(5.6.15)
배추김치(6.9)
쌀식빵 수제마늘토스트
(2.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
606.4/29.7/162.2/2.7

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

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

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단, 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.