



참된 배움과 소통으로 참 꿈을
키우는 행복드림
부송 교육

부 송 영 양 소 식

2023.11.1.

이리부송초 제2023-109호

발 행: 이리부송초등학교

2023년 11월 영양소식 및 학교급식 식단안내



88번의 손길과
정성이 가야만
얻어지는 **쌀**



쌀 이야기

쌀밥은 고기, 생선, 채소류등 여러 가지 반찬과 함께 먹게 되므로 **영양소를 골고루** 섭취할 수 있습니다.

쌀은 우리 뇌가 에너지원으로 이용하는 포도당을 만드는 탄수화물을 77%나 함유하고 있어 **뇌 활동을 위한 좋은 에너지** 급원이 됩니다.

또, 우리나라 사람의 인체에는 조상 대대로 먹었던 쌀에 대한 기억이 새겨져 있어 쌀은 소화기관에 부담을 주지 않으며, 알레르기 등 거부반응이 매우 적으며, 쌀로 지은 밥은 쌀과 물만 사용하여 자연에 가까운 음식입니다.



가래떡 이야기

가래떡데이의 유래

가래떡데이 '11월 11일'은 긴 막대 모양의 우리 전통 흰떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안한 것이며, '농업인의 날'로 농업의 중요성을 일깨우고 농업인의 노고를 위로한다는 목적으로 1996년 제정된 정부 기념일입니다.

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.

불고기 가래떡 샐러드



가래떡츄로스



11월 11일 농업인의 날 가래떡데이





2023년 11월 학교급식 식단 안내



◇ 식재료 원산지 표시 안내!!		11/1 Wed 수다날	11/2 Thu	11/3 Fri 생일밥상
* 쌀 / 가공품:익산산 유기농쌀 / 국내산 * 배추, 고춧가루, 콩 / 가공품 : 국내산 / 국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기 / 가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 꽃게/가공품:국내산 / 국내산, 중국산 * 갈치/가공품:국내산/외국산, 명태 / 가공품 : 러시아산 / 러시아산, 미국산 * 낙지, 주꾸미/가공품:국내산 / 베트남산, 다랑어 / 가공품: 원양산 / 원양산 * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 / 가공품 : 국내산 / 국내산		베이컨파래볶음밥(5.10) 팽이버섯갈갈국(1.5.6) 상추들깨겉절이(5.6) 돼지고기표고탕수(5.6.10) 맛간장 깻잎김치(선택)(13) 배추김치(9) 유기농요구르트80ml(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.2/26.8/154.6/2.2	검정쌀밥 돼지고기두부김치찌개(5.9.10) 오리훈제 간장떡볶이(4.5.6.13) 애호박새송이볶음 멸치건과류볶음(5.6) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.7/29.2/153.9/3.2	참쌀밥 / 시금치나물 쇠고기미역국(5.6.16) 닭고기커들렛(1.2.5.6.15) 느타리 양념구이(선택식)(4.5.6.13) 배추김치(9) 치즈케이크(1.2.5.6.10) 방울토마토(선택)(12) 친환경 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.2/27.1/140.3/2.1
11/6 Mon	11/7 지구를 지키는 저탄소 밥상	11/8 Wed 수다날	11/9 Thu	11/10 Fri
찰현미밥 햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 옥수수맛살부침(1.5.6.8) 총각김치(9) 샤인머스켓 목이버섯(선택)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.6/31.3/128.6/2.5	칼슘참쌀밥 한방닭곰탕(15) 참나물오이무침(13) 중국식 해물볶음(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(9) 갓김치(자율)(9) 사과즙(13) 우리밀우리버터 고구마파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/26.1/134.5/2.1	자장밥(2.5.6.10.13.16) 짬뽕(면)(5.6.9.10.17.18) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 웃담말기요구르트(2) 사과한조각 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.3/38.1/158.8/2.6	녹미밥 만두김치국(1.5.6.9.10.15.16.18) 건오징어채조림(5.6.13.17) 한우불고기(5.6.13.16) 총각김치(9) 고구마맛탕(5.13) 친환경 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.6/25.7/117.1/3.0	차수수밥 아욱된장국(5.6.9) 김실파무침(5.6) 양송이닭고기볶음(5.6.15) 배추김치(9) 복숭아쥬스(11.13) 가래떡+시럽(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.9/25.3/279.6/2.3
11/13 Mon	11/14 지구를 지키는 저탄소 밥상	11/15 Wed 수다날	11/16 Thu	11/17 Fri
기장밥 사골떡국(1.13.16) 검은깨두부와 김치볶음(5.9) 돼지등갈비구이(5.6.10.12.13) 깍두기(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.1/26.1/93.6/2.4	현미밥 채소숙주국 국산콩두부조림(5.6.13) 배추나물 국물떡볶이(1.5.6) 오징어렁튀김(1.5.6.17) 배추김치(9) 방울토마토(선택)(12) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.4/21.5/364.4/4.0	카레밥 (돼지고기)(2.5.6.10.12.13.16.18) 모양어묵국(1.5.6) 연두부 양념장(5.6) 바삭닭강정(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 사과레몬음료 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.4/26.6/137.7/2.3	녹미밥 몽골순두부들깨탕(5.6) 새우무조림(선택)(5.6.9) 감오징어&브로콜리(5.6.13.17) 목살푹찜(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 샤인머스켓 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/29.7/140.4/2.3	강황쌀밥 감자수제비국(5.6) 연근강정(5.6.12) 열갈이쌈장무침(5.6.13) 쫄면함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 친환경 제주황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.3/15.9/170.9/2.0
11/20 Mon	11/21 지구를 지키는 저탄소 밥상	11/22 Wed 수다날	11/23 Thu	11/24 Fri
찰현미밥 된장찌개(5.6) 숙주나물 더블치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 사과당근쥬스 양배추겉은캐슬러드(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/17.9/161.4/2.6	기장밥 청국장찌개(5.9.10) 콩나물무침(5) 우리밀우동+해물볶음(5.6.9.12.13.17.18) 삼색달걀말이(1.5.8) 열무김치(9) 친환경 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.2/27.2/192.8/3.6	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15) 얼큰콩나물국(5.13) 오이사과무침(5.6) 배추김치(9) 한라봉오렌지쥬스(13) 쌀하트고(1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.7/26.5/155.5/2.3	검정쌀밥 빼빼는감자탕(5.6.10) 시금치된장무침(5.6) 닭고기떡대곰볶음(5.6.15) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.7/31.9/182.7/2.6	홍미밥 닭녹두죽(15) 수육(5.6.10.13) 쫄면무침(5.6.13) 명이나물절임(선택) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.9/34.2/92.0/2.6
11/27 Mon	11/28 지구를 지키는 저탄소 밥상	11/29 Wed 수다날	11/30 Thu	
기장밥 동태무국(5.13) 당호박닭찜(5.6.13.15.18) 콩나물볶음(5) 배추김치(9) 골드키위 감 모양 떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/27.3/143.0/2.9	찰현미밥 낙지배추국(13) 메추리알조림(1.5.6) 애호박느타리볶음(5) 식물성 라자냐(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 친환경 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.6/28.2/268.3/3.7	소고기볶음비빔밥(9.16) 열갈이배추된장국(5.6.9) 오이양배추무침(5.6) 달걀부침(1.5) 허브치킨+과일 샐러드(1.2.5.6.15) 배추김치(자율배식)(9) 사과홍삼쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.9/41.7/226.1/4.0	홍미밥 오징어맑은국(5.6.13.17) 달래오이무침(5.6.13) 간장불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 조각피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 친환경 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.4/35.8/244.9/2.2	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <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